ATLASUL FERICIRII

33 DE SECRETE ALE FERICIRII
CULESE DIN LUMEA ÎNTREAGĂ

HELEN RUSSELL

LITERA

ATLASUL FERICIRII

33 DE SECRETE ALE FERICIRII CULESE DIN LUMEA ÎNTREAGĂ

HELEN RUSSELL

Traducere din limba engleză
VALENTINA GEORGESCU

LITERA
București
2020

The Atlas of Happiness
The Global Secrets of How to Be Happy
Helen Russell

Copyright text © 2018 Helen Russell
Ilustrații de Naomi Wilkinson
Copyright ilustrații © Two Roads
Ediție publicată pentru prima dată în Marea Britanie
în 2018 de Two Roads, imprint al John Murray Press,
o companie Hachette UK.

Scriitoarea și-a declarat drepturile morale pentru
a fi identificată ca autoare a acestei lucrări.
Toate drepturile rezervate.

Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Atlasul fericirii
33 de secrete ale fericirii culese din lumea întreagă
Helen Russell

Copyright © 2020 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Valentina Georgescu

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Mirela Petrescu, Georgiana Harghel
Corector: Olimpia Băloi
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Atlasul fericirii: 33 de secrete ale fericirii culese din
lumea întreagă / Helen Russell; trad. din lb. engleză
de Valentina Georgescu. – București: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-4846-4

ISBN EPUB 978-606-33-6282-8

I. Georgescu, Valentina (trad.)
159.9

CUPRINS

Introducere

1 Africa de Sud **Ubuntu**
2 Anglia **Jolly**
3 Australia **Fair go**
4 Bhutan **Fericirea internă brută**
5 Brazilia **Saudade**
6 Canada **Joie de vivre**
7 China **Xingfu**
8 Costa Rica **Pura vida**
9 Danemarca **Arbejdsglæde**
10 Elveția **Federerism**
11 Finlanda **Kalsarikännit**
12 Germania **Gemütlichkeit**
13 Grecia **Meraki**
14 Hawaii **Aloha**
15 India **Jugaad**

16 Irlanda Craic
17 Islanda Þetta reddast
18 Italia Dolce far niente
19 Japonia Wabi-sabi
20 Norvegia Friluftsliv
21 Noua Zeelandă Tūrangawaewae & Haka
22 Olanda Gezellig
23 Rusia Azart
24 Siria Tarab
25 Spania Tapeo & Sobremesa
26 SUA Homeyness
27 Suedia Smultronställe & Lagom
28 Thailanda Mai pen rai
29 Turcia Keyif
30 Ţara Galilor Hwyl

Mulţumiri 286
Despre autoare 287

Pentru toţi minivikingii care au aşteptat o carte ilustrată.

INTRODUCERE

Bine aţi venit. Serios. Intraţi. Lumea de afară poate fi dură. Ajunge să vezi ştirile şi să înţelegi că oamenii sunt din ce în ce mai nefericiţi cu fiecare clipă ce trece. Că preferăm din ce în ce mai mult izolarea şi că acestea sunt într-adevărvremuri tulburi. Dar ştirile vorbesc despre „chestiile“care se întâmplă, nu despre „chestiile“care nu se întâmplă. Nu este o „ştire“faptul că speranţa de viaţă nu a fost niciodată mai ridicată,că timpul liber nu a fost niciodată mai ofertant,oriunde te-ai afla.

Nici o primă pagină nu va fi ocupată de informaţia că, datorită tehnologiilor moderne, cantitatea de timp petrecută cu rezolvarea temelor pentru acasă a scăzut de la 60 de ore pe săptămână la doar 11 ore. Conform datelor *Obiectivelor de dezvoltare ale mileniului* şi celui mai recent raport al Băncii Mondiale, în ultimii 25 de ani foametea la nivel mondial a scăzut cu 40%, mortalitatea infantilă s-a înjumătăţit, iar sărăcia extremă a scăzut cu două treimi – trei statistici puţin probabil să intre în tendinţe pe Twitter prea curând.

Când lucrurile merg ceas, nu prea este mare lucru de spus. Predilecţia pentru negativ înseamnă că noi, ca fiinţe umane, trăim evenimentele „nefaste" mai intens decât pe cele „faste" – şi ni le şi amintim mai des. Dar asta nu înseamnă că nu mai există şi altceva în afară de „nefast". Trebuie să ne străduim în mod conştient să ne amintim lucrurile „faste" şi să rămânem optimişti – altfel, nu vom putea îmbunătăţi nimic.

Optimismul nu este ceva frivol, este ceva necesar. Dacă ne simţim descumpăniţi tot timpul, dacă suntem într-o permanentă criză, reacţia naturală este renunţarea şi refuzul la orice nouă încercare. Dar nu putem lăsa monştrii să învingă. Problemele există pentru a fi rezolvate. Provocările, pentru a le face faţă. Putem conştientiza răul gândindu-ne totodată la soluţii de îndreptare a lui. Există oameni în toată lumea care îşi găsesc fericirea zi de zi, atât în ţări ce ocupă locurile fruntaşe în clasamentul mondial al fericirii, cât şi în cele care nu o fac. Aflând despre ele, putem găsi mai multe modalităţi de a fi noi înşine fericiţi şi de a-i ajuta şi pe alţii să fie. Empatia este esenţială, iar informaţiile despre ceea ce contează pentru oamenii de la celălalt capăt al lumii ne sunt de mare ajutor tuturor. Înţelegerea modului în care diverse naţii interpretează fericirea poate avea impact asupra modului în care interacţionăm unii cu alţii.

Această carte a fost inspirată de mărturiile fascinante la care am avut acces din 2013, anul în care am început să cercetez fericirea pentru prima mea carte, *The Year of Living Danishly* . De atunci, am fost abordată într-unele dintre cele mai bizare locuri (toalete publice, păduri, dune de nisip...) de oameni din toată lumea, care au dorit să îmi împărtăşească noţiunea de fericire din ţările lor. Ca persoană care locuieşte în străinătate, am de asemenea privilegiul unui cerc social încântător de divers, confidenţi de pe toate continentele oferindu-mi din experienţa şi înţelepciunea lor. Rezultatul este un catalog de obiceiuri culturale care oferă o perspectivă orizontală asupra fericirii şi a ceea ce înseamnă să duci o viaţă frumoasă,

indiferent unde ai locui. Regiunile sunt organizate în ordine alfabetică, oferind un tur neașteptat și neobișnuit prin diferitele abordări la nivel global. Acesta nu este un compendiu al țărilor celor mai fericite din lume; este o imagine a unora dintre conceptele care îi fac pe oameni mai fericiți în diferite regiuni ale lumii. Deoarece, dacă ne uităm exclusiv la țările care sunt deja în topul celor mai fericite națiii, ne scapă o bogăție de idei și de cunoștințe din culturi cu care suntem, poate, mai puțin familiarizați.

Perfect nu este nicăieri în lume. Fiecare țară are neajunsurile ei. Aceste pagini sărbătoresc cu maximă onestitate cele mai bune laturi ale culturii unei țări, cât și cele mai frumoase caracteristici naționale – pentru că acesta ar trebui să fie țelul tuturor. Lista conceptelor nu va fi exhaustivă și sunt deschisă să aflu mai multe – dacă este vreun aspect al fericirii pe care l-am ratat, dați-mi de veste. Cuvintele pot avea un impact enorm, iar ideile aparent simple pot schimba felul în care vedem lumea. Nimeni nu a crezut că *hygge* va prinde. Acum este un fenomen global. Voi decideți care dintre conceptele din aceste pagini va fi următorul.

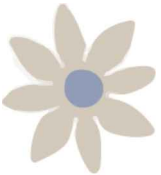
Unele dintre temele care au reieșit din cercetările mele sunt universale – cum ar fi timpul dedicat familiei și prietenilor, mai puțin stres la locul de muncă, relația cu natura –, în vreme ce altele, precum *päntsdrunk* – să bei de unul singur acasă, doar în chiloți – din Finlanda sau aprecierea senectuții în Japonia, au fost surprinzător de unice. Un lucru însă este cert: putem fi cu toții mai fericiți, având infinite variante la dispoziție.

Iată, așadar, 33 de motive de bucurie și de inspirație pentru a rămâne optimiști și a oferi sprijin oricui este la capătul puterilor. Unele dintre concepte se vor contrazice cu altele – la fel cum culturile unor țări par în antiteză cu cele ale vecinilor lor. Este în regulă, suntem cu toții diferiți. Alegeți ceea ce funcționează pentru voi. Citiți. Asimilați. Și treceți la fapte.

UBUNTU

Ubuntu (pronunţat „u-buntu"),substantiv, din limbile bantu, de la *-ntú*, însemnând „fiinţă umană" şi *ubu* – prefix folosit pentru a forma substantivul abstract „umanitate"Este un termen aflat în uz încă din secolul al XIX-lea, care înseamnă: „Eu îmi găsesc valoarea în tine, iar tu îţi găseşti valoarea în mine", în sensul legăturii reciproce şi al credinţei într-o conexiune universală de împărtăşire care uneşte toţi oamenii. Limbile bantu sunt vorbite de populaţia bantu din Africa Centrală, Africa de Sud şi din regiunea Marilor Lacuri Africane, însă conceptul de *ubuntu* a fost revendicat de Africa de Sud în ultimii 30 de ani ca obiectiv umanitar după care să trăieşti.

AFRICA DE SUD



Suntem în 2013, iar slujba de înmormântare a lui Nelson Mandela este transmisă de toate televiziunile din lume. Barack Obama îl elogiază într-un discurs în Sowento, Johannesburg, iar pe la jumătatea alocuţiunii sale emoţionante spune: „Există un cuvânt în Africa de Sud – *ubuntu* – care descrie cea mai mare înzestrare a sa [a lui Mandela]: faptul că a înţeles că suntem cu toţii legaţi unii de alţii în moduri invizibile ochiului, că există o unitate a umanităţii, că ne realizăm pe noi înşine prin interconexiunea cu ceilalţi şi prin grija pe care le-o purtăm celor care ne înconjoară". Aceasta a fost prima oară când am auzit termenul *ubuntu* – fiind prea tânără pentru a-i aprecia pe deplin semnificaţia în timpul mişcării antiapartheid. Dar m-a frapat. Şi am devenit, pentru o vreme, uşor obsedată.

„Aşa şi trebuie să fii", îmi spune Vusi, prietenul unui prieten din oraşul Welkom, provincia Free State. „*Ubuntu* este o abordare etică a vieţii, crucială pentru fericire. Este sentimentul de interconexiune – a trăi în pace şi armonie cu alţii – şi este esenţa umanităţii." Mari vorbe, Vusi, mari vorbe... „Şi este adevărat", îmi spune el, „căci cum ai putea fi fericit dacă ceilalţi oameni din jurul tău nu sunt?" Are dreptate. *Ubuntu* este un termen filosofic, dar este de asemenea puternic legat de valorile tradiţionale ale comunităţii. „Şi ăştia suntem noi, sud-africanii", spune Vusi.

Conceptul a fost documentat prima oară în 1846 ca o modalitate de exprimare a nevoii de restituire a demnităţii oamenilor din Africa după cruda colonizare. *Ubuntu* a devenit mai târziu un termen folosit de sud-africani pentru a-şi afirma propria identitate şi valorile în contrast cu cele coloniale impuse anterior. Conceptul a fost popularizat în anii 1950 prin intermediul articolelor lui Jordan Kush Ngubane din *The African Drum* (astăzi, revista *Drum*), iar în anii 1970, *ubuntu* era prescurtarea pentru un gen anume de umanism de tip african. În anii 1990, *ubuntu*

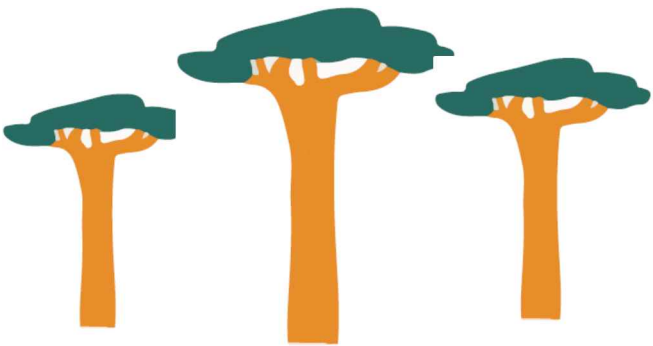
s-a răspândit la nivel global ca far călăuzitor al mişcării antiapartheid, apărând chiar şi în constituţia provizorie a Africii de Sud, creată în 1993. Când Nelson Mandela a devenit primul preşedinte de culoare al ţării, în 1994, hotărât să combată rasismul instituţionalizat şi să sprijine reconcilierea, noţiunea „eu exist pentru tu existi" părea să definească Africa de Sud modernă. Arhiepiscopul Desmond Tutu a promovat *ubuntu* drept concept teologic ce i-a călăuzit activitatea ca preşedinte al Comisiei pentru Adevăr şi Reconciliere din Africa de Sud. Într-un interviu despre cartea sa din 2004, *God Has A Dream* , el i-a spus doctorului Frank Lipman: „*Ubuntu* este esenţa existenţei unei persoane. Înseamnă că fiecare dintre noi este om prin intermediul celorlalţi oameni. Nu putem fi pe deplin oameni singuri. Noi suntem făcuţi pentru interdependenţă, suntem făcuţi pentru familie. Într-adevăr, umanitatea mea este cuprinsă în umanitatea ta, iar când umanitatea ta este amplificată, la fel este şi umanitatea mea. Tot aşa, când tu eşti dezumanizat inexorabil, eu sunt, la rândul meu, dezumanizat."

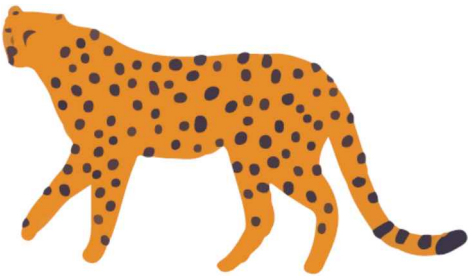
Ubuntu înseamnă să pui mare preţ pe viaţa şi pe bunăstarea altei fiinţe umane. Înseamnă „compasiune" şi „respect", spune Vusi, iar în prezent ea este văzută drept o dogmă etică ce promovează înţelegerea şi generozitatea reciprocă. Toţi avem o responsabilitate colectivă cu *ubuntu,* iar o comunitate este avansată prin prisma recunoaşterii şi a aprecierii diferenţelor individuale – şi nu în pofida lor. Astfel, în vreme ce scepticii socialismului se tem că, pe termen lung, contribuţia comună obligatorie le face rău tuturor,

ubuntu sugerează că ajutorarea semenilor noştri ne sporeşte avuţia individuală, făcând în acelaşi timp să înflorească şi societatea în întregul ei. „Este bogată şi atotcuprinzătoare", spune Vusi, „şi este probabil cea mai importantă lecţie după care îmi trăiesc viaţa."

Dar oare nu ni se spune nouă mereu să nu luăm toată povara grijilor lumii pe propriii umeri? Oare nu ne va slei de puteri atâta compasiune dacă ne pasă prea mult de toată lumea? „Nu", este răspunsul. „Pentru că «toată lumea» este familia ta", spune Vusi, „ei te fac pe tine ceea ce eşti." Desigur, nu literalmente, ci mai degrabă în sensul că legătura noastră cu umanitatea este „mereu mai puternică decât legăturile de sânge". *Ubuntu* înseamnă să le spunem oamenilor din jurul nostru: „Îţi înţeleg zbuciumul. Îţi apreciez călătoria." Şi, la urma urmei, cu toţii suntem într-un fel de călătorie.

Autobiografia lui Nelson Mandela, *Lungul drum spre libertate* , documentează cei 27 de ani petrecuţi în închisoarea de pe Insula Robben. El a avut mai multe motive decât oricine să fie supărat pe lume şi să refuze să mai ia asupra lui şi problemele altora. Dar aceasta nu a fost niciodată alternativa





aleasă de Mandela, graţie *ubuntu*. În 2006, jurnalistul sud-african Tim Modise l-a intervievat pe Mandela şi l-a întrebat cum ar defini conceptul, la care Mandela a răspuns: „Mai demult, când eram tineri, dacă un călător prin ţară se oprea într-un sat, nu trebuia să ceară mâncare sau apă; dacă se oprea, oamenii îi dădeau de mâncare, se îngrijeau de el. Acesta este un aspect al *ubuntu*." *Ubuntu* nu înseamnă că nu trebuie să avem grijă de noi înşine, ci mai degrabă că avem, în acelaşi timp, obligaţia să „sprijinim comunitatea" în care trăim, sprijinind astfel „înflorireaei", după cum spune Mandela. Din acest punct de vedere, *ubuntu* este promisiunea unei societăţi deschise şi a unui viitor durabil pentru toţi.

Asta nu înseamnă că *ubuntu* poate fi văzut mereu în acţiune în Africa de Sud în prezent. Există din plin inechitate, corupţie larg răspândită şi, aşa cum spune Vusi, „Africa de Sud continuă să nu fie o ţară fericită". *Ubuntu* are multe provocări din partea vieţii moderne, iar Vusi avertizează: „Ni se spune adesea în media că, pentru a fi fericiţi, ne trebuie mai mulţi bani sau trebuie să arătăm sau să ne îmbrăcăm într-un anumit fel – trăim într-o lume a iPhone-ului şi a internetului, iar oamenii sunt preocupaţi de «lucruri». Dar asta nu este *ubuntu* – iar dorinţa pentru tot mai multe «lucruri» ne face doar nefericiţi pe termen lung." Jay Naidoo, un fost ministru din cabinetul

Mandela devenit activist politic şi social, afirmă în cartea sa, *Change: Organising Tomorrow, Today* , că: „Trebuie să facem un pas în spate şi să refacem spiritul *ubuntu*. Lansez un apel pentru întoarcerea la valorile care ne-au făcut un miracol politic în 1994." El declara pentru *Africa's News 24* în 2017: „Trebuie să co-creăm un nou viitor în care să avem umanitate, iubire şi compasiune. Nu putem doar să scriem despre ele, trebuie şi să le trăim."

Aşa că, nu doar citiţi despre *ubuntu* – trăiţi-l.

Gândiţi-vă la semenii voştri, indiferent de unde ar fi ei, indiferent cum îşi câştigă existenţa sau câte „lucruri" posedă. Aşa cum spune Vusi: „Trebuie să determinăm *ubuntu* să treacă dincolo de limitările noastre individuale şi să reuşească să sfideze orice piedici ne-ar apărea în cale".

CUM SĂ TRĂIEȘTI O VIAȚĂ *UBUNTU*

1

Iartă. Da, este greu. Adesea chiar dureros de greu.
Dar este, de multe ori, cea mai bună cale spre progres.

2

Apreciază-ți călătoria. Poate nu este la fel de dramatică
sau nobilă ca altele, dar este a ta – iar dacă ți-o asumi,
vei putea merge mai departe.

3

Apreciază oamenii care te fac ceea ce ești.
Și nu uita: familia nu înseamnă doar legături de sânge.
Fii deschis umanității de pretutindeni.

4

Fii mai grijuliu. Chiar și cu oameni pe care nu-i cunoști.
Chiar și atunci când doare să te uiți la o fotografie
a disperării și a deznădejdii dintr-un ziar.
Pentru că asta este viața. Așa cum spune Desmond Tutu:
„Îmi pare rău să spun că suferința nu este opțională".

5

Uită de ceea ce a spus Descartes: „Gândesc, deci exist"
(o frază pe care n-am crezut vreodată că am s-o scriu) – e timpul
pentru un nou slogan filosofic: „Exist pentru că tu exiști".

Jolly (pronunţat „dgio-li"), adjectiv, însemnând optimist, voios, bine dispus, vesel şi descriind atitudinea sau dispoziţia unei persoane. Folosit, de asemenea, în expresia „jollyhockey sticks" (pentru a exprima entuziasmul), ori ca expresie emfatică, precum, „jollygood show" („un spectacol al naibii de bun"). Termen din engleza medie, derivat de la *jolif* din franceza veche – o formă timpurie a lui *joli*, („drăguţ") –şi folosit de Geoffrey Chaucer în *Povestiri din Canterbury* . În prezent, cuvântul este inexplicabil legat de spaţiul anglofon.

ANGLIA

De la chec cu fructe la plimbarea câinilor, spiritul britanic din timpul „Blitzului" şi ouăle moi cu „soldăţei" de pâine prăjită, englezii adoră tot ce îi face să se simtă *jolly*. Deşi cuvântul se pare că a fost asociat cu Moş Crăciun şi cu „spiritului sărbătorilor de iarnă" din Statele Unite, el este în esenţă un termen caracteristic englezilor. Punând *jolly* în faţa oricărui cuvânt din dicţionar, puteţi părea că vorbiţi foarte asemănător cu o damă pretenţioasă din anii 1940 sau ca un personaj dintr-un roman de P.G. Wodehouse. Cuvântul este folosit adesea pentru a amplifica un sentiment de apreciere, ca de exemplu în *a jolly good fellow* (om, prieten foarte simpatic, vesel) sau *a jolly fun night* (o seară deosebit de amuzantă, distractivă), în vreme ce expresia *jolly good show* (excelent, bravo!) se foloseşte pentru a exprima admiraţie pentru ceva spus sau făcut bine. Expresia deosebit de originală *jolly hockey sticks* se referă la un gen de femeie deosebit de cordială, sportivă, ca o şcolăriţă de şcoală publică, ea fiind folosită pentru prima oară de actriţa Beryl Reid în anii 1950 în emisiunea radiofonică *Educating Archie* (emisiune de divertisment). Aşa cum e cazul multor lucruri din Anglia, există puternice conotaţii de clasă. Cei care pronunţă cuvântul cu voce tare în vremurile moderne pot pretinde adesea apartenenţa la eşaloanele superioare ale societăţii, dar, ca emoţie, ea este universală.

Jolly denotă un gen foarte englezesc de voioşie, ceva asemănător cu evlavia pentru englezul sau englezoaica de clasă medie. În vreme ce ideea inexpresivităţii, a atitudinii rezervate poate fi un clişeu din vremuri demult apuse, există încă destui cetăţeni englezi care ar prefera să vorbească despre starea vremii decât despre propriile sentimente. Un sondaj SIRC asupra stării emoţionale a naţiunii a evidenţiat faptul că mai puţin de 20% dintre cetăţeni au admis că şi-au exprimat o emoţie în ultimele 24 de ore. La polul opus, mai bine de 56% vorbiseră despre vreme în ultimele *şase ore*. Asta

deoarece indulgenta climă este un teritoriu sigur în Anglia. Nu este niciodată prea cald, este rareori prea frig, nu există fenomene naturale demne de adus în discuție și suntem binecuvântați cu patru anotimpuri plictisitor de blânde și de umede, care, în afara nevoii absolute de o pereche de cizme de cauciuc de calitate pe tot parcursul anului, provoacă prea puține griji majorității cetățenilor. La un moment dat, vântul a fost îndeajuns de puternic pentru a doborî un tomberon de gunoi, dar asta a fost o excepție.

Dar ceea ce face într-adevăr vremea în Anglia este să ofere o bună deschidere pentru tot felul de interacțiuni *jolly*, și vom continua să vorbim despre vreme până când vom căpăta îndeajuns de multă încredere pentru a trece la subiecte mai serioase. Odată ce am atins această culme a intimității, vom bate rapid în retragere și ne vom reîntoarce la vreme. Sau poate la grădină. Sau la animalele de companie. Mulți englezi, bărbați și femei, găsesc că este mai ușor să exprime emoții pentru animale decât pentru semenii lor (socrului meu îi place să ne comunice starea sănătății sale mentale făcând referire la dispoziția câinelui său, de exemplu). OK, deci, nu ne cufundăm în adâncurile sufletelor noastre în aceste flecăreli superficiale, dar cel puțin reușim să construim o legătură și să declanșăm un flux de nițică serotonină prin intermediul interacțiunii umane elementare. Astfel, discuțiile *jolly* despre vreme provoacă averse, sau poate doar o ploicică ușoară, de emoții ce funcționează ca un fel de mecanism de supraviețuire – o distragere de la tornada de deznădejde din fiecare dintre noi. Deoarece „deznădejdea" nu este ceva prea englezesc.

S-o luăm drept exemplu pe prietena mea, Caroline. Caroline a avut foarte multe pe cap în ultima vreme. Își câștigă existența făcând prăjituri și are multe solicitări, așa că lucrurile nu ar părea atât de sumbre. Însă o combinație de boală, griji financiare, probleme de familie și un fiu căruia

îi place să doar să stea şi să deseneze pe canapea (eu sunt naşa lui de botez, aşa că am să numesc această atitudine „artă")o face să fie ocupată şi, deseori, frântă. „Dar n-are rost să mă vait, nu?", îmi spune ea marţi diminineaţă, când afară plouă cu găleata. Caroline este soarele în persoană, bucurie pură în toate formele ei, şi totuşi – din fericire – este dispusă să înjure ca un birjar şi să bea câteva pahare de vin când situaţia o cere. În mintea mea, ea este tot ce are Anglia mai măreţ şi un exemplar excepţional de voioşie. „Cred că aşa m-am născut", spune ea, „dar este şi o caracteristică exclusivă a englezilor." Pentru că, de la *The Laughing Policeman* la filmul *Viaţa lui Brian* al lui Monty Python, noi încercăm să vedem latura frumoasă a vieţii pe insula noastră. „Mi-e greu să fiu tristă pe termen lung", spune Caroline. „Chiar şi azi-dimineaţă, m-am necăjit puţin – probleme în familie, probleme cu banii –, dar pe urmă am văzut un câine încercând să împingă un cărucior în faţă la Lidl şi m-am înveselit pe loc: *Ia te uită la scumpetea asta de căţel!* Sau ies la plimbare şi văd un iepure, şi ziua pare mai senină: *Un urecheat!* Zici că sunt nebună, zău aşa... Dar cred că este o trăsătură de caracter a englezilor, care sunt foarte pricepuţi să găsească bucuria în lucrurile mărunte", spune ea. „Asta te ajută să nu-ţi pierzi curajul, să nu te laşi doborât."

Legătura mea cu Caroline s-a realizat în urmă cu 20 de ani, amândurora plăcându-ne *Mary Poppins* . Aţi auzit bine: POPPINS. Sau, mai bine-zis, Julie Andrews în toate încarnările ei. Pentru neiniţiaţi, Julie Andrews este o actriţă, cântăreaţă şi vedetă britanică care a apărut în capodopere precum *Sunetul muzicii, Millie cea modernă* şi, desigur, *Mary Poppins* , unde joacă rolul bonei englezoaice „practic perfecte". Dar începutul vieţii actriţei nu a fost deloc perfect. S-a născut într-o sărăcie lucie, fiind rezultatul unei aventuri amoroase. A locuit mai întâi cu un tată vitreg şi apoi cu un al doilea, care s-a dovedit a fi un alcoolic violent, conform memoriilor lui Andrews.

Dar Julie a rămas în tot acest timp *jolly*. Da la o vârstă fragedă, a avut o voce „practic perfectă", apreciată de toţi, dar, în stilul ei caracteristic autodezaprobator, a spus mereu că vocea ei cu patru octave nu făcea decât să „întărâte câinii de la kilometri depărtare".Pe parcursul carierei sale, a evitat cântecele triste, deprimante, melancolice sau scrise în cheie minoră, deoarece acestea, în mod cert, nu erau *jolly* – preferând în schimb să cânte compoziţii „vesele şi ritmate". Pentru că, atunci când eşti Mary Poppins, *jolly* este foarte important. În 1997, a fost supusă unei intervenţii chirurgicale la coardele vocale, din cauza unor noduli suspecţi, dar operaţia nu a fost una reuşită, afectându-i vocea pentru totdeauna, coborându-i-o de la cea foarte înaltă, de soprană, la un fragil alto. Mereu o luptătoare, ea a refuzat să lase acest detaliu să o doboare, declarând la momentul respectiv că, în cel mai rău caz, acum putea cânta „al naibii de bine *Old Man River*",cu legendarele sale note joase, o mare provocare pentru orice interpret. Dând dovadă de *jolly*, nimic-nu-e-imposibil, Blitz spirit, ea s-a reinventat ca scriitor, orator şi actor, bucurându-se acum de o renaştere a carierei la vârsta de 84 de ani (şi, doar ca să ştiţi, continuă să arate fabulos). Julie, în caz că citeşti această carte, eu şi Caroline te salutăm – acum şi pururea – ca pe cel mai de seamă reprezentant al spiritului *jolly*.

Englezilor le place atât de mult abordarea veselă a vieţii, încât oricine nu le urmează exemplul poate fi adesea ponegrit – sau cel puţin neinvitat la ceai cu biscuiţi de casă. „Eu mă străduiesc să nu fiu în preajma unor oameni nici măcar un pic negativişti", recunoaşte Caroline, „pentru că eu nu sunt aşa. Nu pot susţine asta, aşa că, atunci când alţii o fac, ma gândesc: *Haide, acum! De ce continui să bombăni? Au trecut deja ore bune!* " Îi spun că şi eu am această tendinţă. Nu mai departe de azi-dimineaţă, o mamă care îşi adusese copilul cu maşina la şcoală s-a uitat la mine dezaprobator şi, înainte ca

eu să pot pricepe că poate biata femeie avea pur şi simplu o zi proastă, am început să bombăn: „Alta care s-a trezit cu faţa la cearşaf!"

Această tendinţă spre voioşie şi împotriva tristeţii este înfăţişată în toate poveştile pentru copii scrise vreodată. De la măgăruşul Eeyore, din *Winnie de Pluş*, la Miss Trunchbull, din romanul *Matilda* al lui Roald Dahl, şi domnul McGregor, din romanele lui Beatrix Potter, adevărul universal acceptat este că „morocănoşii sunt întotdeauna personajele rele", după cum spune fiul meu. În loc de tristeţe, există sentimentul că ar trebui cu toţii să trecem peste supărări – fie ieşind la o scurtă plimbare pentru eliberarea endorfinelor, fie savurând o ceaşcă de ceai şi un biscuit. Sau râzând de un căţel din faţa magazinului Lidl. Indiferent ce facem, ar trebui să acţionăm având ca scop să trecem peste indispoziţia de moment şi să redevenim *jolly*. Bosumflarea este „antonimul urât al voioşiei", iar resentimentele înăbuşite şi ranchiuna sunt privite cu o sprânceană ridicată. „Poţi fi supărat, desigur", spune Caroline, „dar ai face bine să treci peste cât se poate de repejor: să revii la starea de voioşie şi să îţi continui ziua!"

Acesta este un impuls pe care mulţi dintre cei care am crescut în Anglia ni l-am însuşit încă din copilărie, de la bunicii noştri, care au trăit pe timpul celui de-al Doilea Război Mondial. „Stoicismul şi acest Blitz spirit din vreme de război au fost concepte foarte reale pentru ei, care au fost transmise generaţiilor următoare", îşi aminteşte Caroline. Este ceva ce a rămas în mintea tuturor celor născuţi înainte de începutul anilor 1980, mulţi dintre noi încercând să transmitem aceste învăţăminte copiilor noştri. Asta nu înseamnă că privim cu toţii cel de-al Doilea Război Mondial cu nostalgie şi melancolie. Căci nu este aşa. Iar englezii se luptă aproape permanent cu sentimentul de vinovăţie pentru coloniile britanice, căci am jucat mai mult decât ar fi fost cinstit acest „joc incorect" sub auspiciile „Imperiului Britanic". Joviala

mentalitate *keep calm and carry on* nu este o regulă pentru evitarea culpabilităţii şi ignorarea consecinţelor acţiunilor noastre. Nici „voioşia" nu este o scuză pentru a-ţi îngropa capul în nisip (ceva ce, oricum, probabil a făcut altcineva iniţial...). Dar indiferent de cum privim trecutul vag al naţiei sau intervenţiile militare în general, acest „Blitz spirit" a fost un prim exemplu al unei camaraderii aparte, al unui stoicism şi al unei hotărâri speciale.

S-a spus că moartea prinţesei Diana în 1997 a inaugurat o nouă Britanie, mai emoţională, fiind pentru prima oară când englezii au deplâns moartea ca o entitate unică – lăsând lacrimile să şiroiască nestingherite şi plângând fără să se ferească de privirile semenilor cu care nu erau înrudiţi (lucru nemaiîntâlnit până atunci). Această spectaculoasă perioadă de doliu public şi de explozie de mâhnire naţională a venit ca un potop, şi odată dopul sticlei sărit, nici că a mai putut fi pus la loc. Ştirile transmise de televiziuni în direct arată adesea sportivi plângând sau ţopăind de bucurie, iar noi devenim mai buni (e drept, încet) la exprimarea vădită a emoţiilor, fie ele bune sau rele.

Aşadar, este această calitate foarte englezească a voioşiei stoice şi a permanentei stări *jolly* pe ducă? „Nu prea cred", spune Caroline. Învăţăm

să echilibrăm *jolly* cu emoţii reale. Ceea ce înseamnă, din câte se pare, un fel de a fi mult mai sănătos. Cei mai buni actori ai noştri sunt cu toţii furnizorii acestui gen special de voioşie – iar noi ştim să fim nostimi mai bine ca oricine. Englezii se mândresc cu simţul umorului ce-i caracterizează, iar unul dintre lucrurile mele preferate este să caut la TV, la radio sau pe net unii dintre cei mai amuzanţi oameni pe care i-am cunoscut vreodată, care parcă îmi vorbesc doar mie, pe tonul acela englezesc unic şi cu timbrul acela inconfundabil. Îi adorăm pentru că sunt ca noi – sau, mai precis, ca versiunea noastră plină de duh – ageri, plini de energie şi satirici, dar perseverenţi, orice-ar fi. În cel mai bun caz, suntem cu toţii Stephen Fry. Într-o zi bună, în plin flux vesel, suntem cu toţii Jennifer Saunders. Sau Tommy Cooper. Sau Lenny Henry. Dar cel mai bine putem să spunem că suntem toţi Mel şi Sue (pentru cititorii non-britanici: căutaţi-i).

„A fi englez va echivala mereu cu a fi voios", este profeţia Carolinei (iar ea face nişte prăjituri extrem de gustoase, aşa că cine sunt eu să o contrazic/să-mi periclitez pe viitor proviziile de dulciuri?). „Noi iubim persoanele modeste şi ne place când eroii noştri sunt autoironici", menţionează

Caroline. Este foarte adevărat şi explică de ce nu ne pricepem deloc să ţinem discursuri exuberante (dezgustătoare) când primim câte un Oscar. Mulţi dintre noi suntem prea mofturoşi pentru a accepta laudele de orice fel, însă avantajul acestui lucru este că englezii tind să rămână destul de cu picioarele pe pământ şi să-şi păstreze simţul perspectivei, dacă nu cumva al sfidării, în faţa adversităţilor.

În iulie 2007, când în Londra au explodat patru bombe, observatorii de peste ocean au presupus că viaţa în capitala engleză nu va mai fi niciodată la fel. Dar oraşul şi-a continuat existenţa la fel de normal în mare măsură; londonezii au respins încercările guvernanţilor de a spori securitatea şi de a le impune limitări suspecţilor de terorism, iar capitala noastră multirasială a continuat să prospere. Persoane care nu mai trăiseră direct Blitz spiritul englezesc s-au comportat deodată exact ca bunicii lor în urmă cu aproape şapte decenii. Prieteni care au fost surprinşi după evenimente în „următorul metrou" sau în autobuz au relatat un nemaipomenit sentiment de camaraderie pe străzile Londrei în acele zile. Asta nu trebuie să minimalizeze tragedia; însă acest *jolly* este modul nostru de a reacţiona la bine şi la rău. Panourile cu mesaje de condoleanţe pentru familiile victimelor apărute în SUA au fost curând atacate de londonezi, care au implorat să se pună capăt acestei telenovele siropoase. Au urmat afronturi satirice la adresa poeziilor compătimitoare scrise de verii noştri americani. Pentru londonezi, aceasta a fost o reacţie absolut potrivită: teroriştilor nu trebuia să li se permită să „câştige" prin afectarea cursului normal al vieţii.

În timpul unui alt atac terorist, şi anume cel din 2017, de pe Podul Londrei, un bărbat a fost fotografiat fugind de la locul faptei din Borough Market ţinând strâns în mână halba de bere pe jumătate plină. S-a descoperit mai târziu că persoana se numea Paul, era din Liverpool şi a fost ovaţionat ca simbol al curajului în faţa sorţii, esenţa tipic englezească a umorului şi a sfidării. Anul acesta, jurnalistul George Monbiot, aflând că are cancer

de prostată, a scris în editorialul său din ziarul *The Guardian* că este încă *jolly* şi că intenţionează să rămână astfel indiferent de situaţie, pentru că „punctajul pe care îl dau rahatului în care mă aflu este de două puncte din zece". Există mereu oameni în situaţii mult mai grave, a spus el, înainte să încheie cu clasicul proverb englezesc: „Fruntea sus, putea fi mai rău".

Voioşia în faţa adversităţilor şi încăpăţânarea de a rămâne *jolly* cu orice preţ este o strategie de a face faţă unor situaţii care ne-a fost de folos într-o mare măsură. Am învăţat că fericirea nu este o constantă şi că lucrurile rele din viaţă nu pot fi evitate. Viaţa ne va „veni de hac", indiferent ce drum am urma. Când suntem asaltaţi de momente grele sau ne simţim deprimaţi, scopul nostru ar trebui să fie acela de a reveni la o stare rezonabilă, uşor de gestionat – un teren sigur (probabil cu nişte hanorace făcute grămadă pe post de porţi...), unde să ne putem trage sufletul şi să ne recalibrăm. Pentru că fericirea poate înflori din acest punct. *Jolly* înseamnă să zâmbeşti şi să obţii tot ce e mai bun din ceea ce ai. Este momentul efemer de bucurie, de râs sănătos, de căţei care împing un cărucior de cumpărături în faţa unui magazin Lidl, pe care oricine îi poate observa şi de care oricine se poate amuza. Fericirea este în lucrurile mărunte. Aşa că rămâneţi *jolly*.

CUM SĂ FII MEREU FOARTE *JOLLY*

1

Te simți tulburat? Pune ceainicul la fiert
și bea o cană de ceai cu niște biscuiți alături.
Foarte puține probleme mai par la fel de groaznice
după doi biscuiți cu glazură de ciocolată. Verificat.

2

Tot tulburat te simți? Fă o plimbare scurtă ca să pui
în mișcare endorfinele și fii cu ochii după căței. Sau pisici.
Sau, pentru și mai mult *jolly*, după ambele.

3

E mai bine să discuți cu cineva despre vreme decât
să nu discuți despre nimic – studiile arată că interacțiunile
cu semenii și contactul regulat (de orice fel) ne mențin întregi
la minte, așa că nu lăsa necomentat următorul cumulonimbus.

4

Fii mereu relaxat; râzi cât de des poți și acceptă satira; mereu.

„Fair go“ (pronunţat „fe(ə)r – gō“), o expresie folosită în sensul că toţi şi toate merită o şansă echitabilă. Menţionată pentru prima oară în *Brisbane Courier* în 1891, când angajaţii care tund oile intraţi în grevă au fost arestaţi fără a li se citi mai întâi drepturile şi aceştia şi-au întrebat angajatorul: „Dumneavoastră numiţi asta *a fair go* – echitate?“ Greva a fost una dintre primele şi cele mai importante din istoria ţării, grăbind înfiinţarea Partidului Laburist Australian şi perceperea Australiei drept societate egalitaristă, în care corectitudinea, integritatea şi perspectiva pozitivă sunt foarte preţuite.

AUSTRALIA

Acordurile de pian continuă să declanşeze în mine o reacţie pavloviană, transportându-mă înapoi la nesfârşitele veri ale tinereţii mele şi la începuturile iniţierii mele în viaţa de pe plajă, surfing şi spiritul *fair go*. Copil fiind, crescând în anii 1980 într-o suburbie britanică, primele două chestii nu mi-au fost de prea mare folos, dar a treia mi-a oferit o bază pentru ceea ce mie îmi place să cred că sunt înclinaţiile mele liberale din prezent. Aveam şase ani şi la televizor se transmitea pentru prima oară telenovela australiană *Vecinii*. Optimista coloană sonoră în sol şi do major (semănând foarte mult cu melodia formaţiei The Carpenters *Close To You*) a marcat începutul unui pelerinaj zilnic, timp de 15 ani, pe strada Ramsey. Când *Home and Away*, alt serial australian, a ajuns în Marea Britanie în 1989, l-am urmărit şi pe acesta. Ceea ce înseamnă că între impresionabilele vârste de şase şi 21 de ani (eram la facultate, ce altceva aveam de făcut?) am avut parte de 3 510 ore de „tutoriale" despre însorita cultură australiană a „lipsei de griji" şi despre filosofia *fair go*.

A fost un timp bine investit, conform prietenei mele Sheridan din Brisbane. Pentru că prietenia, soarele şi spiritul *fair go* reprezintă forţa motrice a Australiei – prin urmare, ca antropolog amator şi cercetător al fericirii, am început foarte de timpuriu.

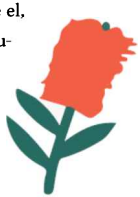
„*Fair go* este cu adevărat foarte important pentru fericire în Australia, însemnând egalitate de şanse pentru toată lumea", spune Sheridan. Gen, un prieten din Adelaide confirmă: „Înseamnă că indiferent de unde eşti, dacă te pricepi la ceva, nu ar trebui să existe vreun motiv pentru care să nu-l poţi face – şi lucrurile merg până la a spune că vei acorda unui lucru *a fair crack*, adică vei face tot posibilul să îţi iasă acel lucru". Iar asta te va face fericit – pentru că există sentimentul că totul se poate realiza, că toată lumea este egală şi că sunteţi cu toţii parte al aceluiaşi tot.

Australia se plasează de regulă printre primele zece cele mai fericite ţări din lume, australienii fiind mereu recunoscuţi drept oameni optimişti

şi prietenoşi. Ei învaţă încă de mici, mai presus de orice, să se înţeleagă, să „intreîn horă" şi să „se implice". „Profesorii insistă pe asta", spune Ben, din Melbourne, „şi toată lumea este încurajată să se implice. Îmi amintesc că la şcoală aveam la fel de multe foarfeci pentru stângaci câte aveam pentru dreptaci. Eu mă alegeam mereu cu câte una verde pentru stângaci..."

Dar idealul australian de a oferi *a fair go* este foarte evident când vine vorba de obsesia naţională a ţării: sportul. Ben are amintiri foarte dragi despre cum a fost scos odată dintr-un meci de fotbal pentru că avea braţul bandajat. „I-am spus antrenorului: «Credeam că mă descurc OK!», dar el mi-a răspuns: «Nu. Stăteai pur şi simplu acolo, fără să te implici!» Ideea este că trebuie să încerci", spune Ben. Este mai important decât să demonstrezi orice aptitudine naturală, toţi copiii australieni jucând de mici *netball* sau fotbal iarna şi cricket vara.

„Cricketul este în Australia tot ce avem mai apropiat de religie", spune Ben, acesta fiind motivul pentru care scandalul din 2018 cu manipularea mingii de către echipa naţională i-a afectat pe mulţi australieni. Consiliul Internaţional al Cricketului a suspendat echipa Australiei pentru un meci, însă Cricket Australia – asociaţia naţională – a decis să acorde o suspendare de un an. „Noi înşine ne-am pedepsit mai aspru decât a făcut-o restul lumii", spune Ben (Ben lucrează în marketing, însă când vine vorba de echipa de cricket a Australiei, termenul folosit este „noi"). Afirm că delictul cu „sabotarea mingei" pare atât de mic în zilele noastre, când sunt atâtea scandaluri de doping şi probe dubioase de urină, dar Ben mă asigură că a fost *Mare Chestie* . „Trişatul este complet contrar valorilor australiene ale fair-play-ului –unde totul trebuie să fie onest şi echitabil", spune el, „aşa că da, jucătorii s-au smiorcăit la televiziunea naţională, spunând cât de rău le pare. Pentru că au încălcat codul *fair go.*"



Sportul este atât de venerat în Australia, încât ziua de dinaintea finalei campionatului australian la fotbal din Victoria este sărbătoare naţională, toată lumea primind liber

pentru Cupa Melbourne. „Iubim de asemenea și rugbyul (campionatul și reprezentativa națională), înotul, tenisul...“, spune Liz, fosta mea colegă de apartament, care este din Perth, „și nu trebuie să fii bun la sport ca să îl venerezi.“ Știm cu toții că practicarea sportului ne poate face mai fericiți și mai sănătoși pentru că ajută la eliberarea endorfinelor – dar s-a dovedit că și atunci când ești doar fanul sportului ești mai fericit. Calitatea de fan ne dă sentimentul apartenenței la o comunitate, iar această „apartenență“ ne impulsionează starea de bine. Psihologii cercetători din domeniul sportului de la Murray State University din Statele Unite au descoperit că fanii sportului au înregistrat niveluri mai ridicate de fericire generală, niveluri mai scăzute de singurătate și o viață socială semnificativ mai bună, dar și un limbaj comun cu care să comunice. Ceva de care australienii par să își fi dat seama cu mulți ani în urmă. Ben îmi spune cum cluburile sportive din Australia acceptă migranți la jocul de fotbal pentru ca aceștia să se poată familiariza cu cultura și să aibă subiect de discuție cu noii lor colegi de muncă sau de clasă. „Atât de important este“, subliniază el. Însă, în mod interesant, în Australia nu există același nivel de sistem tribal sau de exclusivitate în susținerea unei echipe sportive ca acela pe care l-ați putea întâlni în alte țări. „Suntem cu toții de partea celor defavorizați“, spune Sheridan, „așa că îi vom susține totdeauna, pentru că altfel nu este cinstit și, într-o zi, ai putea fi chiar tu cel defavorizat. Atâta timp cât cealaltă echipă are șanse oneste de câștig, merită un *fair go*. Este un fel de motto național.“

Desigur, realitatea nu este întotdeauna ca teoria și, istoric vorbind, s-a văzut că au existat și persoane care nu avut parte de *fair go* – ca, de exemplu, poporul aborigen din Australia, care a fost sistematic discriminat, practic în orice mod imaginabil, de când a început colonizarea britanică a Australiei în 1788. Așa cum spune Sheridan: „Australia are categoric ochelari de cal când vine vorba de indigenii australieni“. 26 ianuarie este încă celebrată ca „Ziua Australiei“, în „onoarea“ ancorării Primei Flote, deși mulți australieni sunt acum în favoarea schimbării denumirii în „Ziua Invaziei“. Australia nu

a fost mereu grozavă nici în ceea ce privește drepturile comunității LGBTI, în ciuda reputației orașului Sydney de a fi unul dintre cele mai *gay-friendly* orașe din lume. Însă, în 2017, australienii au votat în număr uriaș pentru legalizarea căsătoriei între parteneri de același sex, pentru a oferi un *fair go* – în sfârșit – iubirii. Iar în martie 2018, Teritoriul de Nord a fost ultimul care a votat legea dreptului cuplurilor de același sex de a adopta copii.

În prezent, dreptul la *fair go* se dovedește a fi valoarea cea mai bine cotată a australienilor într-un sondaj publicat în ziarul *The Age* din statul Victoria. O consecință a acestui lucru este că societatea australiană aspiră să fie stridentă de antiierarhică. Nimeni nu este mai bun decât altcineva, așa că de ce ar trebui să fie tratați altfel? Există o tendință antiautoritară în fiecare australian, iar o trăsătură distinctă a comediei australiene este să „taxeze" infatuarea (*Kath & Kim* și *Utopia* sunt două dintre serialele mele preferate. În sfârșit am lăsat în urmă *Vecinii* ...). Această atitudine a condus la o transformare extrem de crudă a modului de exprimare care să deosebească limba engleză folosită de australieni de cea folosită de mult mai oprimații lor veri de la celălalt capăt al lumii. Nimic nu te poate înveseli mai mult dimineața decât zicala australiană încântător de ireală: „N-are toți cangurii la mansardă..." – folosită când vrei să spui despre cineva ori că are deficiențe intelectuale, ori că e de-a dreptul plecat cu sorcova. Sau minunat de dura: „Nu suntem aici ca să ne-o tragem cu păianjenii...", folosită pentru a sugera: „Nu suntem aici să frecăm menta și ar cam trebui să trecem la treabă". Și cred că suntem cu toții de acord că nu este nici pe departe la fel de amuzant să le spui cu voce tare.

„Eu cred că noi ne pricepem foarte bine să ne luăm singuri peste picior", spune Sheridan, „și nu ne luăm prea în serios. Avem o atitudine pozitivă per ansamblu, dar suntem foarte relaxați în acest sens." Pentru că: *no worries* – „nu-ți face griji". Aceasta este o expresie folosită peste tot acum – din SUA în Marea Britanie, Noua Zeelandă, Africa de Sud și chiar în Canada – însă

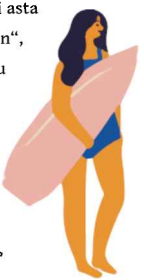
„nu-ţi face griji" întruchipează cultura australiană, însumând o sociabilitate prietenească, un simţ al umorului robust şi un optimism relaxat. «Nu-ţi face griji» are legătură cu psihicul australian", spune Ben, „este un fel de a gândi care sugerează că, oricât de rău ar merge lucrurile, *o să fie bine* – încă o vorbă de-a noastră – până la urmă. Există foarte multă speranţă. Şi încredere." În ciuda faptului că, aş sublinia eu, australienii au multe motive de îngrijorare în realitate – de la rechini la meduze, şerpi, crocodili, „peşti scorpion" (există, se pare) şi păianjeni letali (cărora le-a tras-o sau nu cineva...) *Nu-ţi faci griji pentru nimic din toate astea?* întreb eu, într-o doară. Ben ridică din umeri. „Păi, din ceva tot trebuie să murim până la urmă...", răspunde el. „Dar *nu-ţi face griji* este o expresie creativă, care îmi permite să trăiesc şi să iubesc fără teamă, chiar dacă nu funcţionează mereu."

Suferind de îngrijorare cronică, ideea unei abordări de tip „nu-ţi face griji" a vieţii este tentantă. A trăi după această mantră într-o ţară care nu are vieţuitoare letale ascunse sub orice piatră ar trebui să fie o feerie. Dar cum să rămâi pozitiv în acele zile, când totul pare atât de greu? „Te ajută soarele," spune Sheridan. „Te ţine pe linia de plutire, te ajută să-ţi controlezi dispoziţia, şi mai e şi cerul ăsta albastru strălucitor." Cazurile de SAD (Seasonal Affective Disorder – tulburare afectivă sezonieră) – condiţia clinică despre care se presupune că ar fi provocată de expunerea redusă la lumina zilei pe timpul iernii – sunt extrem de rare în Australia, unde soarele domneşte. În mare parte. „Dar chiar şi când avem furtuni tropicale", cumpăneşte Sheridan, „ploaia torenţială nu este rece." Mi-amintesc că am fost prinsă odată de o furtună în Sydney, cu mulţi ani în urmă, şi că s-a simţit totul ca un duş plăcut cu presiune foarte mare. Aşa este: chiar şi ploaia este plăcută în Australia. Sheridan mă consolează, văzându-mă că îi invidiez uşor viaţa, spunându-mi că prognoza veşnic însorită are şi ea dezavantajele ei. „Viaţa înseamnă plajă în Australia – sau cel puţin pe plajă eşti în cea mai mare parte a timpului. Şi

sunt 36 sau 38 de grade în Queensland. Şi eu am piele albă pisturiată. Mi-am petrecut primii 16 ani ai vieţii în pantaloni scurţi, bluză de neopren cu mâneci lungi şi pălărie pe cap. Uneori aveam şi o umbrelă, ca să-mi ţin umbră. Arătam ca o cucoană din secolul al XVIII-lea încrucişată cu Bart Simpson..."

Mi-e milă de ea. Îi spun: nici pielii mele nu-i place soarele. Dar sufletului meu îi place al naibii de mult. Ben înţelege asta: „Nimic nu se compară cu senzaţia soarelui încălzindu-ţi faţa – ai brusc sentimentul că totul va fi OK". Vremea frumoasă este respectată în Australia, guvernul ajutând persoanele cu boli debilitante să petreacă timp în nordul ţării, unde este şi mai cald. „Pentru că există sentimentul că soarele ne face bine", spune Ben, „că suntem norocoşi că avem soare din plin. Noi ne numim *ţara norocoasă* ."

„Norocos" este cuvântul potrivit. Australienii au un sistem de asistenţă socială bine pus la punct, cu asistenţă medicală şi educaţie gratuită până la admiterea la universitate, după care există sisteme de împrumut pentru studenţi cu dobândă 0%, pentru acoperirea taxelor şcolare şi a costurilor de trai. Mulţi termină programul de lucru la ora 17:00, iar 85% dintre australieni trăiesc la cel mult 50 km distanţă de mare, aşa că o pot zbughi zilnic pe una din cele 10 000 de uluitoare plaje pentru a face surfing, dacă vor. Ai spaţiu să respiri, densitatea fiind de doar trei australieni pe kilometru pătrat în toată ţara, majoritatea australienilor petrecând mult timp în aer liber.



„Vremea te face să vrei să fii în aer liber şi nu vrei să faci asta de unul singur, aşa că ea asigură un mediu social foarte bun", spune Sheridan. Iar prietenia este foarte importantă pentru australieni. 94% dintre australieni spun că au pe cineva pe care să se bazeze la greu, conform datelor Organizaţiei pentru Cooperare Economică şi Dezvoltare. „Noi, cei din Australia, legăm prietenii strânse cu oamenii, dar asta vine oarecum *de la sine*", spune Sheridan, „aşa că m-aş simţi ofensată dacă cineva nu ar vrea să fie prietenul meu,

ar fi ceva de genul: *Dar care-i problema ta?!* " Este fascinant, şi la polul opus faţă de abordarea britanică sau chiar cea daneză a prieteniei, unde fie trebuie să fii prezentat formal de cel puţin doi membri ai familiei, fie trebuie să fi fost coleg de şcoală cu cineva timp de ani de zile. Ori asta, ori să te fi cunoscut pe Twitter. Dar, conform lui Ben, concetăţenii lui sunt de obicei deschişi unor noi prietenii după o interacţiune faţă-în-faţă.

„În Australia, stai la taclale cu barmanul în timp ce acesta îţi prepară cafeaua, iar el s-ar putea să îţi spună *Vrei să ieşim la o bere?* " *Şi tu te duci?* Aproape că nu-mi vine să cred că există o asemenea încredere socială. „Da." *Şi nu doar pentru că e vorba de o tipă mişto, de care îţi place?* Îl cunosc pe Ben de numai o lună, dar este o întrebare onestă. „Da...", spune el, înainte să mă lămurească: „în 70% din cazuri, da. Dar chiar şi atunci, există tendinţa în Australia să avem foarte multe în comun, aşa că ştii că poţi vorbi mereu cu ei despre sport, cafea, plaje..." Sheridan este la fel de nestânjenită. „Noi vorbim cu oricine – coafeze, barmani, vânzători – creezi o relaţie personală. Dacă există o legătură, a duce acea legătură mai departe nu e deloc ceva ciudat." Liz nu trebuie decât să se aşeze lângă cineva în autobuz şi devin prieteni pe viaţă (şi asta o să le prindă bine; ea este o prietenă bună). Prietenia, pentru australieni, este precum conceptul „nu îţi face griji" – abordată cu generozitate, însă nu mai puţin sinceră, chiar dacă este oferită într-o manieră liberală. Mă uimeşte faptul că acesta trebuie să fie un mod de viaţă foarte plăcut – să îţi trăieşti viaţa presupunând că toată lumea pe care o întâlneşti abia aşteaptă să îţi devină prietenă. Cu aşa o atitudine prietenoasă, relaxată, cu plăcerea de a petrece timpul în aer liber, cu soarele şi o încredere plină de pasiune în *fair go* pentru toţi, de ce nu ai fi fericit? Aşa că, dă-i bătaie: fii corect, împrieteneşte-te, dă o şansă oricărui lucru. Şi nu uitaţi: nu suntem aici ca să ne-o tragem cu păianjenii.

CUM SĂ ADOPȚI O ATITUDINE *FAIR GO* ÎN VIAȚĂ ȘI CUM SĂ TRECI LA MENTALITATEA „NU-ȚI FACE GRIJI“

1

Acordă tuturor celor pe care îi întâlnești *fair go*,
de la potențialii noi prieteni la stagiarul de la birou,
care strică mereu imprimanta, sau la barman.

2

Acordă tuturor lucrurilor pe care le faci *a fair go*.
Încercarea nu trebuie subestimată, iar entuziasmul
este cea mai atrăgătoare calitate umană existentă.

3

Amintește-ți de ce ești norocos: poate că nu trăim în „țara norocoșilor“,
dar avem cu toții lucruri pentru care am putea fi recunoscători.

4

Te gândești cu durere la ziua care te așteaptă? Mâine pe vremea
asta se va fi terminat totul. Nu-ți face griji. Zău așa. Ce rost are?

5

Soarele răsare, toată lumea-afară. Dar numai după ce
se aplică loțiune cu factor de protecție solară 50, evident.
Închide ochii, bărbia sus, către cer, și lasă căldura soarelui să îți
mângâie pielea. Vei avea brusc sentimentul că totul va fi OK.

FERICIREA INTERNĂ BRUTĂ

GNH – Gross National Happiness sau, în traducere, Fericirea internă brută – este filosofia după care se ghidează guvernul și cetățenii din Bhutan, fericirea colectivă și bunăstarea fiind măsurate și prioritizate înaintea câștigului financiar. Deși exersat informal de-a lungul istoriei Bhutanului, termenul a fost inventat în 1972, când regele Jigme Singye Wangchuck i-a spus unui jurnalist de la *The Financial Times*: „Fericirea internă brută este mai importantă decât produsul intern brut". Din acel moment, Bhutanul s-a luptat pentru politici care măsoară „prosperitatea" prin intermediul sănătății spirituale, fizice, sociale și de mediu a cetățenilor ei și al mediului înconjurător.

BHUTAN

Aerul este tăios, cerul este nesfârşit şi străpuns de piscuri muntoase – atât de înalte că dispar în nori. Şi totuşi, mica naţie himalayană de numai 750 000 de cetăţeni, unde vacile colindă încă nestingherite pe drum, a schimbat cu discreţie lumea.

Până în 1962, Bhutanul nu a avut străzi, şcoli, spitale sau monedă naţională, însă după aceea, Jigme Dorji Wangchuck al III-lea, cunoscut drept „părintele Bhutanului modern", a început să actualizeze infrastructura înainte să predea frâiele regatului fiului său. Regele Jigme Singye Wangchuck al IV-lea a călcat pe urmele (*tshoglham*) tatălui său încă din adolescenţă, preluând sarcina propulsării ţării sale în epoca modernă – într-un mod deosebit de bhutanez.

Bhutan avea deja o tradiţie îndelungată de promovare a fericirii, bunăstării şi a importanţei karmei, trecând la budism pe la anul 700 d.Hr. „Compasiunea şi altruismul în Bhutan sunt la fel de străvechi precum munţii", spune Passang, prietenul unui prieten din Paro, oraşul cu singurul aeroport internaţional din Bhutan. Termenul *ga-kyid* este esenţial pentru majoritatea bhutanezilor – de la *ga* , însemnând „fericire" şi *kyid* , însemnând „pace" –dar, aşa cum spune Passang, „conceptul transcende sensul literal pentru a cuprinde bunăstarea spirituală, de mediu, socială şi economică". Două vechi proverbe oferă o explicaţie a priorităţilor bhutanezilor, din punct de vedere istoric: „Nu există o cale către fericire: fericirea este calea" şi „Fericirea se bazează pe

încredere, iar încrederea nu costă nimic". Drept rezultat, Bhutanul a evoluat de unul singur destul de bine, deşi ajutat de adăugarea unor elemente noi precum spitale, şcoli şi drumuri pe care să se ajungă la ele.

Când regele Wangchuck al IV-lea a venit la putere în 1972, a vrut să continue munca de modernizare a tatălui său, nefiind însă foarte pasionat de unele dintre simbolurile consumeriste şi de problemele care decurg din acestea în alte ţări. A văzut direcţia în care mergea restul lumii şi nu i-a plăcut. Însă, în loc să îşi izoleze regatul de influenţele exterioare, s-a decis să evite preocuparea neobosită pentru bani în detrimentul bunăstării oamenilor şi să promoveze *ga-kyid* , precum şi să găsească un echilibru între vechi şi nou.

„Prin lansarea conceptului GNH, regele Wangchuck a dat o formă legală idealurilor şi sistemului de credinţe sub care poporul bhutanez funcţionase de ani de zile", spune Tsewang, o cunoştinţă de-a mea originară din Thimphu, capitala Bhutanului: „În felul acesta, avantajele vechiului stil de viaţă nu s-au pierdut prin abuzul tehnologiei moderne". Ţara a deschis porţile televiziunii şi internetului la finalul anilor 1990 şi a acceptat chiar distracţii de genul *WrestleMania* , al telenovelelor indiene şi al batoanelor de napolitane în ciocolată Kit Kat („foarte populare"), însă ideile tradiţionale au dăinuit şi ele. Apoi, în 2005, aflat în culmea popularităţii, regele Wangchuck al IV-lea a abdicat pentru a-şi trăi visul de fericire personală într-o căsuţă în copac (din câte se pare), lăsându-şi fiul, Jigme Khesar Namgyel Wangchuck, pe tron. Noul rege, Wangchuck al V-lea, şi-a început domnia controlând democratizarea ţării, iar în 2008, GNH a fost instituit ca obiectiv oficial al guvernului în Constituţia Bhutanului – în acelaşi moment în care restul lumii se destrăma.

În plină creştere a inegalităţii, distrugere a mediului şi prăbuşire a băncilor în ţările dezvoltate, abordarea alternativă a Bhutanului a început să atragă atenţia. În 2011, secretarul general ONU de la vremea aceea, Ban Ki-moon, a

cerut naţiunilor membre ONU să urmeze exemplul Bhutanului şi să măsoare fericirea şi bunăstarea – numind fericirea „ţelul fundamental al omenirii". Anul următor, secretarul general al ONU s-a întâlnit cu prim-ministrul bhutanez Jigme Thinley pentru a discuta tactici şi a dezvolta o strategie de încurajare a răspândirii indicelui GNH bhutanez şi de îmbunătăţire a nivelului bunăstării din toată lumea. Pentru că realitatea este că funcţionează.

Serviciile de sănătate şi educaţia sunt acum gratuite şi accesibile tuturor în Bhutan – rezultat al prioritizării ca parte din programul GNH. Aceasta a dublat speranţa de viaţă, iar copiii bhutanezi sunt acum înscrişi în proporţie de 100% în învăţământul primar. „Copiii studiază fericirea internă brută la şcoală ca parte din programa curentă",spune Tsewang, „dar aceasta nu este doar o chestiune academică. Asta înseamnă foarte mult şi pentru populaţia de rând." Din doi în doi ani, o echipă de experţi guvernamentali desfăşoară un studiu prin care fiecare cetăţean al Bhutanului este întrebat despre viaţă şi fericire. O „Comisie de evaluare a GNH" măsoară apoi fericirea şi bunăstarea cu ajutorul a nouă „indicatori-cheie" pentru o viaţă fericită, şi anume: bunăstarea psihologică, sănătatea, petrecerea timpului, educaţie, diversitate culturală şi optimism, buna guvernare, vitalitatea comunităţii, standarde de trai şi diversitate ecologică. Iar ecologia este foarte importantă în Bhutan.

Toate acţiunile comerciale sau guvernamentale sunt monitorizate prin prisma GNH pentru a se vedea ce impact vor avea asupra mediului şi a societăţii în ansamblu, indiferent de câştigul financiar. Există o legătură clară între durabilitate şi fericire, conform datelor Institutului pentru Cercetarea Fericirii, iar ESS (European Social Survey) a aflat că oamenii cărora le pasă de mediu raportează niveluri mai ridicate de bunăstare subiectivă. Să fie verde îl face cu certitudine fericit pe Tsewang – şi este ceva adesea comentat de nou-veniţi. „Oaspeţii remarcă

faptul că nu au văzut niciodată păduri atât de luxuriante sau un peisaj atât de virgin nicăieri în lume", spune Tsewang, „dar asta face parte din GNH." Bhutan este una dintre singurele țări în curs de dezvoltare care pune „durabilitatea" în centrul agendei sale politice și care s-a angajat să mențină o amprentă de carbon neutră și să se asigure că cel puțin 60% din teritoriul său este acoperit de pădure (în prezent, procentul este la 70%). Țara are o vegetație atât de bogată, încât tigrii din Bengal migrează din India către Bhutan pentru că habitatul lor natural este distrus. Exportul de lemn a fost interzis, iar Bhutanul descurajează traficul de vehicule private pe șosele cu o „zi a pietonilor" în fiecare lună. Tsewang îmi spune cum a refuzat de curând Bhutanul ocazia de a intra în Organizația Mondială a Comerțului (OMC) deoarece calitatea de membru ar fi necesitat înlesnirea accesului la pădurile Bhutanului și la alte resurse naturale într-un mod incompatibil cu perspectivele GNH pentru mediu. Bhutanul s-a scuzat, de asemenea, și față de McDonald's cu tot bănetul lor pentru a proteja silueta bhutanezilor. „E drept că avem încă batoanele Kit Kat", recunoaște el, deși guvernul bhutanez încearcă în prezent să reducă importurile de alimente nesănătoase și să încurajeze obiceiurile alimentare sănătoase, misiunea fiind un „2020 bio".

„Este un proces", îmi spune Tsewang. „Oamenii trebuie să treacă prin niște etape nesănătoase pentru a vedea și a simți pe pielea lor cum este. Pentru că dacă ți se spune ce să faci, nu ești fericit." GNH înseamnă fericire pentru toți. „Noi nu suntem o societate individualistă", spune Tsewang.

„Totul se face împreună în Bhutan, noi nedând prioritate izolării, aşa cum fac alte culturi. Nu există *singurătate* în Bhutan!“ Însă reversul acestui lucru este că nu prea există nici intimitate. „Se poate să vezi 20 de oameni împărţind o cameră sau alţi 20 stând cu toţii la micul dejun împreună“, spune Tsewang, declarând: „Îmi place la nebunie asta – aşa ne împărţim noi resursele limitate şi există un puternic sentiment al comunităţii. A împărţi cu ceilalţi înseamnă iubire.“

Bhutan nu este un paradis, iar viaţa cotidiană este grea pentru mulţi, cu muncă fizică în condiţii de mediu aspre. Bărbaţii şi femeile au încă roluri considerabil diferite în societatea bhutaneză, iar în regiunea muntoasă, nomazii practică încă poligamia, având mai multe soţii care cresc copiii şi au grijă de turme. Ceea ce mie nu mi se pare neapărat o delectare.

Modernizarea nu a venit nici ea fără provocări. Tehnologia a reprezentat o perturbare, admite Tsewang, cu televiziunea care a pătruns în anii 1990 (vezi *WrestleMania*) şi cu câteva dintre cele aproximativ 60 de dialecte diferite din Bhutan aparţinând unor comunităţi izolate începând să se stingă în favoarea englezei sau a limbii naţionale, *dzongkha* . Însă tehnologii precum WeChat (aplicaţia chinezească de mesagerie şi de socializare) au ajutat de asemenea la resuscitarea unor dialecte, datorită unor grupuri formate online în scopul împărtăşirii informaţiilor. Iar cei din anumite comunităţi care nu ştiu să citească ori să scrie pot acum să discute între ei prin intermediul video chat-ului. Ministrul bhutanez al educaţiei şi prim-ministrul au încurajat disciplinele STEM (ştiinţă, tehnologie, inginerie, matematică) în şcoli, iar copiii învaţă să îşi contruiască propriile calculatoare şi drone. „Avem chiar şi un laborator MIT“, adaugă Tsewang mândru.

Scopul GNH este, de asemenea, onorarea celor mai bune elemente ale culturii tradiţionale bhutaneze. „Dacă te îmbolnăveşti, poţi opta să fii tratat în sistemul medical bhutanez tradiţional sau în cel convenţional – chiar şi în spital", îmi spune Tsewang. În vreme ce medicina occidentală tratează doar boala, sistemul medical tradiţional bhutanez tratează omul ca întreg, „aşa că e bine să le ai pe amândouă". Aşa vede lucrurile Tsewang şi, ca el, mulţi alţi bhutanezi. Nu este întotdeauna simplu să combini vechiul cu noul. „Suntem o ţară aflată la răscruce, unde ideile străvechi şi cele moderne se întâlnesc", spune Tsewang. „Trebuie să reflectăm de unde am venit şi încotro ne îndreptăm. Şi trebuie să avem compasiune pentru semenii noştri." Passang a menţionat şi el compasiunea, şi mă interesează dacă asta face parte din GNH. Tsewang mă asigură că da. „GNH promovează activ compasiunea – este parte integrantă", spune el, şi pentru că nici unul dintre noi nu ştie ce se petrece în viaţa altcuiva, „cu toţii trebuie să avem un grad ridicat de compasiune."

GNH nu este deloc ceva sofisticat în felul în care Passang şi Tsewang mi-l descriu: bhutanezii nu pretind că sunt fericiţi, ei spun că se străduiesc să fie fericiţi. „Budismul spune că suntem cu toţii într-o călătorie în această viaţă şi că orice am face aici şi acum – bine ori rău – se va răsfrânge asupra viitorului nostru în această viaţă, dar şi în următoarea, după ce ne vom reîncarna", spune Passang. El îmi spune cum majoritatea bhutanezilor presupun că cineva care trăieşte o viaţă fără stres, plină de noroc, este recompensat pentru faptele sale din vieţile anterioare – şi viceversa. Deoarece: karma. „Dacă furi ori minţi şi ai avocaţi scumpi, probabil că vei scăpa nepedepsit, conform legii convenţionale", spune Tsewang, „dar nu vei scăpa niciodată de karma."

Asta face sistemul karmic în egală măsură mai simplu şi mai avansat decât orice abordare convenţională. Karma le aminteşte, de asemenea, oamenilor că actuala lor încarnare este trecătoare. „Vezi multă moarte

şi suferinţă în Bhutan, dar te împaci cu asta", spune Passang. Karma îndulceşte lucrurile. Nimeni nu se teme de moarte în Bhutan, iar crematoriile sunt plasate în centrul comunităţilor, pentru a le reaminti permanent oamenilor de efemeritatea acestei vieţi. „Dacă cineva moare, ştii chiar dacă eşti la kilometri distanţă", spune Tsewang. „Vei vedea fumul ridicându-se din horn şi copiii o să-l arate cu degetul – prin urmare, cercul karmei este prezent mereu în conştiinţa bhutaneză." Cei care se roagă în templele din Bhutan sunt şi ei încurajaţi să se supună şi „să se lepede de ego" pentru a se lăsa pătrunşi de învăţătură şi de inspiraţie.

Mediul îi menţine şi el umili pe localnici, cu munţi uriaşi ce-i face pe oameni să se simtă mărunţi şi să nu uite că suntem nişte bieţi muritori – o mică părticică a imensei şi imprevizibilei lumi pline de numeroase specii. „Ţelul nostru suprem este să coexistăm cu natura", spune Tsewang. „Noi credem că toate animalele sunt fraţii, surorile, copiii sau părinţii noştri din altă viaţă, aşa că avem grijă de ele." Există un proverb în Bhutan care spune că „noi nu primim moştenire această planetă de la strămoşi, o luăm cu împrumut de la copiii noştri". Un mod remarcabil de a privi lumea – şi o lecţie pentru noi toţi.

CUM SĂ TRĂIEȘTI CONFORM GNH

1

Pune mai mult preț pe compasiune: data viitoare când te simți frustrat din cauza unui coleg ori pe punctul să arunci cu o șosetă după cineva drag pentru că nu și-a pus lenjeria murdară în coș, de exemplu... („ÎN coș, nu pe lângă el. ÎN el!"), nu uita că au și alții problemele lor și că probabil nu te enervează voit.

2

Mai lasă-l încolo de ego! Ce-ar fi dacă nu ai mai presupune nimic și ai învăța lecții de la toți și de la tot ce te înconjoară? Câinele/șoferul de autobuz/un coleg frustrat a încercat să îți comunice ceva în tot acest timp...?

3

Trăiește cu un impact minim asupra mediului, pe cât posibil. Ai grijă azi de natură și de tine, astfel încât și ea și tu să aveți mâine șansa de a câștiga o bătălie.

4

Pune fericirea înaintea banilor. Cercetătorii de la San Francisco State University au dovedit că obținem mult mai multă bucurie din experiențe decât din cumpărarea a cât mai multe „lucruri" de care oricum nu avem nevoie.

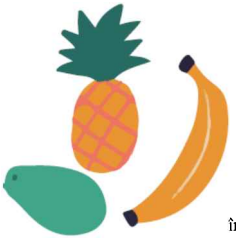
5

Nu uita: nu există o cale către fericire, fericirea este calea. Viața este o călătorie, așa că bucură-te de ea cum se cuvine.

SAUDADE

Saudade (pronunţat „sauda-dji"),substantiv,un sentiment de dor,melancolie sau nostalgie după fericirea trecută – sau chiar după fericirea la care doar ai sperat. Întâlnit pentru prima oară în colecţia de poezii din secolul al XIII-lea *Cancioneiro da Ajuda* , *saudade* a fost popularizat în secolul al XV-lea, când navele portugheze au pornit spre Africa şi Asia, iar cei rămaşi acasă au simţit lipsa celor dragi plecaţi. Portughezii au populat Brazilia în secolul al XVI-lea, iar cuvântul a fost preluat de cei care s-au stabilit acolo pentru a le reaminti de ţara natală pe care o lăsaseră în urmă. În prezent este considerat o caracteristică temperamentului portughezilor şi al brazilienilor deopotrivă.

BRAZILIA



Brazilia, ţara carnavalului, a fotbalului şi a nucilor de... Brazilia, are şi un cuvânt pentru absenţa fericirii – un termen de o asemenea frumuseţe încât transmite o bucurie perversă celor care îl rostesc. *Saudade* reprezintă un sentiment atât de fundamental al experienţei umane încât a meritat inclus în această carte, deoarece, aşa cum scria filosoful Kierkegaard, „există beatitudine în melancolie şi tristeţe". De-a lungul anilor, oamenii de ştiinţă au fost de acord cu Kierkegaard, iar cercetătorii de la Universitatea South Wales au descoperit că tristeţea poate ajuta la îmbunătăţirea atenţiei la detalii, la creşterea perseverenţei şi încurajează generozitatea. Majoritatea dintre noi am trăit o plăcere dulce-amară în momente de melancolie – copleşiţi de amintiri, răsfoind un vechi album de fotografii sau gândindu-ne la ceva sau la cineva de care ne este dor când nu e lângă noi. Singurul mod prin care se pot evita tristeţea şi regretul este evitând *viaţa* – noi apreciem lumina numai dacă am experimentat întunericul. De aceea este important *saudade* .

Asociat iniţial în egală măsură cu ascensiunea şi decăderea Imperiului portughez, *saudade* şi-a început viaţa ca expresie a mâhnirii resimţite de cei care plecau în nesfârşite călătorii, supravieţuitorii având după aceea sentimentul că le lipsea ceva din viaţă. Însă ascensiunea termenului *saudade* în Brazilia vine mai degrabă din perspectiva oamenilor nou-sosiţi pe un tărâm străin – adesea împotriva voinţei lor – decât a celor rămaşi în urmă. Portughezii s-au instalat în Brazilia ca la ei acasă, Brazilia fiind singura ţară din America de Sud unde se vorbeşte portugheza. Cu alte cuvinte, e mult *saudade* pe acolo.

Saudade este adesea încărcat de sentimentul că acel lucru ce-ţi provoacă nostalgie nu se va mai repeta. Aşa cum spunea scriitorul portughez din secolul al XVII-lea Manuel de Melo, *saudade* este „o plăcere de care

suferi, o boală de care te bucuri". *Saudade* a inspirat mulţi artişti de-a lungul timpului şi o bogăţie de imagini clasice ale acestui *saudade* înfăţişează un tată privind spre largul mării fără a şti dacă fiul lui se va mai întoarce vreodată, ori o văduvă în doliu după iubitul ei soţ care s-a prăpădit într-un naufragiu, ori copii crescând orfani de tată deoarece acesta a fost deportat. Aţi înţeles ideea, chestii vesele obişnuite.

„Este dorul de cineva sau ceva pe care îl iubeşti şi pe care nu îl mai ai – fie că e vorba de mâncare, vreme, un loc unde ai stat ori o persoană", îmi spune Danielle, originară din Fortaleza, undeva în nord-est. În prezent, există o rivalitate afectuoasă între Brazilia şi Portugalia, fiecare considerându-se „proprietara" lui *saudade*, însă, din punct de vedere al amplorii şi al suferinţei, Brazilia câştigă. Majoritatea populaţiei braziliene s-a format prin aflux de colonişti portughezi şi sclavi africani, cei mai mulţi din Bantu şi Africa de Vest, aşa că istoria Braziliei este haotică şi dureroasă. Chiar şi după ce sclavia a fost abolită în secolul al XIX-lea, nevoile economice i-au forţat pe mulţi să îşi abandoneze căminele şi pe cei iubiţi.

De-a lungul a sute de ani de privaţiuni, *saudade* a căpătat un loc atât de important în psihicul brazilian încât i s-a alocat propria „zi" oficială. *Dia da Saudade* este marcată în fiecare an pe 30 ianuarie, când este ceva obişnuit să auzi melodii despre nostalgie, dar şi poezii şi poveşti despre acest sentiment şi oamenii şi locurile care l-au inspirat.

„Este *Te iubesc* , este *Mi-e dor de tine* – dar *mai mult*; este totul", spune Danielle. „*Saudade* pentru mine este amintirea nestinsă a cuiva sau a ceva pentru care eşti deosebit de fericit că a făcut parte din viaţa ta. Poate eşti trist că nu ai obţinut ceva, dar îţi aduci aminte de el cu fericire pentru că l-ai avut cândva." *Saudade* mai poate descrie sentimentul de dor faţă de ceva ce există încă, dar nu mai poţi avea – cum ar fi dulcele preferat ori „cel plecat departe". Imaginează-ţi cum ar fi fost să rămâi cu prima ta dragoste. Cum ar fi fost viaţa ta cu ea. Ciudat, nu? Relaţia ar fi putut funcţiona sau nu. Pasiunea aceea năvalnică, ameţitoare, obsesivă, în care suferi după cineva şi simţi că te prăbuşeşti în gol, nu ar fi putut dura. Nu-i aşa? Dacă te-ai reîntâlni acum cu prima ta dragoste, s-ar putea să nu mai fie aceeaşi văpaie între voi ca odinioară. Poate nici nu mai este aceeaşi persoană de atunci. Tu sigur nu mai eşti. Poate că a fost mai bine că v-aţi înstrăinat atunci. La fel, văduva de pe ţărm din toate vechile picturi *saudade* ar putea afla brusc că soţul ei a supravieţuit şi s-ar putea să se

întoarcă acasă complet alt om, sau poate a cunoscut pe altcineva. Marinarul s-ar putea întoarce acasă, dar poate cei dragi şi-au văzut de viaţa lor, poate părinţii lui îndureraţi au murit, oraşul lui poate s-a schimbat, iar el va sfârşi având sentimentul că a pierdut legătura tocmai cu acele lucruri după care fusese nostalgic cu doar câteva zile în urmă, când era încă pe mare. Există o ambiguitate în *saudade* – sau, mai bine zis, o complexitate – şi trebuie să înţelegem că unele pierderi sunt inevitabile, şi asta este OK.

Psihologii sunt de acord că acest mod de a gândi are meritele lui. A recunoaşte că tristeţea face parte din realitatea noastră şi că este „OK să nu fii OK" este sănătos; ne ajută să ne împăcăm cu faptul că un anumit grad de suferinţă în viaţă este normal şi că vom supravieţui. Asta nu înseamnă că suntem nepăsători – putem jeli şi trăi *saudade* în toată splendoarea lui, după care să ne vedem de-ale noastre. Cu *saudade* , putem avea şi porcul în bătătură şi slănina în pod – nu e de mirare că a reprezentat o muză pentru atât de mulţi artişti de-a lungul anilor. Muzicienii au apelat şi ei la *saudade* , care i-a inspirat şi pe compozitorii de bossanova, de la João Gilberto la Vinicius de Moraes şi Tom Jobim, care a scris deja faimoasa piesă „Chega de Saudade". Acest cântec are un loc special în inima Daniellei, îmi spune ea, deoarece: „Mi-o cânta soţul meu pe vremea când îmi făcea curte". A funcţionat: Danielle este acum însărcinată în şapte luni. „Este melancolie", îmi spune ea când ascultăm cântecul pe YouTube, „dar este o melancolie plăcută. Şi contrabalansează cumva acel spirit uneori aproape exagerat de vesel al carnavalului brazilian."

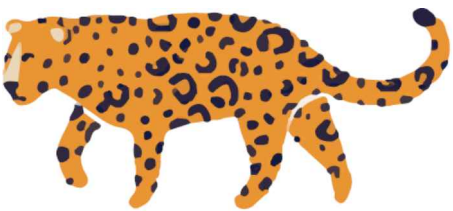
Saudade a fost descris drept „prezenţa absenţei" – un fel de jind – şi „poţi fi înconjurat de mii de oameni şi nici unul să nu fie acela pe care să vrei să îl ai alături", explică Danielle. Dar nu este o petrecere tristă: „*Saudade* este momentul în care înţelegi cât de importanţi sunt oamenii în viaţa ta şi toate acele momente pe care nu le-ai preţuit", spune ea. Aşa că *saudade* te face să fii recunoscător pentru ceea ce ai – şi conştient că s-ar putea spulbera

într-o clipită. Aceasta este o abordare a fericirii existentă de milenii, stoicul filosof Seneca recomandându-ne să ne imaginăm – cu regularitate – că am pierde totul ca să învăţăm să preţuim ce avem. Şi totuşi, nu ştiu cum se face că noi, restul lumii, am uitat această folositoare lecţie. Emoţiile şi gândurile negative – chiar şi acelea care ar putea fi folositoare în cele din urmă – tind să fie date în lături şi îngropate sub motivaţii îmbâcsite de tipul „am multe pe cap" sau „nu am băut destulă cafea de dimineaţă". Nu însă şi în Portugalia sau Brazilia. „*Saudade* ne face să resimţim lucrurile mult mai profund", spune Danielle, „atât tristeţea, cât şi bucuria. Şi ne aminteşte să preţuim ce avem. Aşa că noi suntem gata oricând să dansăm, suntem mereu gata să iubim şi suntem mereu gata să îi primim cu braţele deschise pe cei dragi."

Ospitalitatea este pe picior de egalitate cu sfinţenia în Brazilia, iar Danielle îmi spune că are rude care dau cu aspiratorul de două ori pe zi, în caz că le vine cineva în vizită. „Te vezi cu prietenii în fiecare săptămână. *Cel puţin*. În plus, eu am cam un milion de verişori...", îmi spune ea, „aşa că avem mereu mâncare în plus ca să îi putem invita oricând la masă." Prima întrebare pe care ţi-o adresează un brazilian când îţi deschide uşa este adesea: „Ai mâncat?", iar în ţara carnavalului nu este aşa o mare surpriză că oamenii au un suflet atât de cald. Clima ajută şi ea: aproape tot anul, temperatura este de 30°C în regiunea de unde vine Danielle, „cu excepţia iernii, când sunt 27°C...", spune ea. Dar brazilienilor le place foarte mult să şi atingă oamenii. Alte două cuvinte portugheze care îmi plac mult sunt *cafuné* – gestul de a atinge părul sau capul cuiva într-o manieră drăgăstoasă, mângâietoare, ca un masaj („suntem mari fani *cafuné* în Brazilia") şi *aconchego*, sau „căldură" – însemnând a fi ţinut în braţe sau întâmpinat cu drag de cineva. „Noi ne atingem tot timpul. Suntem

mereu demonstrativi", spune Danielle, îmbrăţişându-se singură în timp ce vorbeşte. Atingerea umană eliberează oxitocină, „hormonul iubirii", care generează sentimentul stării de bine, fiind cel mai bun tratament contra singurătăţii, conform neurologilor. Dar mai este ceva, spune Danielle: „Noi suntem totodată şi mai deschişi la bucurie decât, probabil, restul lumii". Într-adevăr, există chiar şi termenul carnavalesc *desbundar* , care înseamnă „să te lepezi de inhibiţii şi să te distrezi".

Sezonul carnavalurilor debutează în ianuarie, iar la Rio este cel mai mare dintre toate, „dar carnaval este, practic, peste tot", îmi spune Danielle, adăugând că oamenii dansează pe străzi în plină zi. Fără să fi băut alcool? „Majoritatea!" *Uau* . Dansul nu doar că eliberează endorfine (la fel ca exerciţiile fizice, în general), însă studii ale Universităţii din Hertfordshire au arătat, de asemenea, că îmbunătăţeşte stima de sine. „În Brazilia, avem un adevărat moment de catharsis lăsându-ne părul liber aşa. Suntem mai relaxaţi", îmi spune Danielle, „şi la fel este şi cu *saudade* . Este un mod de a face faţă – un mod de a supravieţui când sunt atâtea probleme pentru mulţi oameni – guvernului, de exemplu." Corupţia politică este larg răspândită în Brazilia. „În plus, oamenii muncesc mult; există diferenţe sociale uriaşe şi o rată a şomajului foarte mare – aşa că învăţăm



de timpuriu să fim fericiţi cu mai puţin", îmi spune Danielle. Pentru ea, cel mai mult contează să îşi vadă familia şi prietenii cât de des poate. Iar a se gândi la ei când nu mai sunt aproape este felul ei de a-i stima, dar şi de a se „elibera" de emoţii – bune sau rele.

Îmi place ideea celebrării fericirii trecute şi prezente. *Saudade* este ca o scrisoare de dragoste către ceva pierdut: o relaxare necesară rămânerii pe linia de plutire şi un mod de a fi recunoscător pentru oamenii la care ţinem, cât şi pentru speranţele şi visurile noastre – fie că lucrurile au decurs aşa cum am visat sau nu. Mie îmi este dor de bunicul meu. Mi-e dor de o veche prietenă de care nu mai pot fi niciodată atât de aproape pe cât mi-aş dori să fiu din nou. Sufăr din ambele motive. Dar sunt recunoscătoare că ei au făcut parte din viaţa mea atât cât s-a putut. Iar acum chiar aş vrea să mă duc şi să plâng în hohote după ei. Şi pe urmă, poate c-o să am chef să dansez...

CUM SĂ TRĂIEȘTI *SAUDADE*

1

Ascultă „Chega de Saudade" ca să intri în stare.
Caută piesa pe un disc de vinil pentru un plus de nostalgie.

2

Caută fotografii mai vechi pe Facebook cu acel prieten/acea prietenă cu care nu ai mai ținut legătura, sau cu fostul/fosta la care încă te mai gândești cu drag, dorindu-ți să mai facă parte din viața ta. În loc să blochezi sentimentele care decurg din asta, lasă-te mai bine în voia dorului și a amintirilor.

3

Petrece-ți timpul amintindu-ți de cei pe care i-ai iubit și i-ai pierdut – apoi încearcă să fii puțin mai recunoscător pentru cei care sunt încă în preajmă.

4

Acordă o întreagă zi celebrării *saudade* – brazilienii fac asta pe 30 ianuarie, dar tu poți alege orice zi îți convine. Uită-te la filme vechi, ascultă muzică ce îți amintește de vremuri de odinioară, scoate de la naftalină vechi scrisori de amor (pentru mileniali: merge și cu email-uri sau SMS-uri).

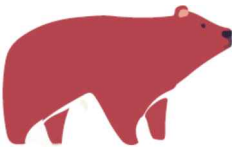
JOIE DE VIVRE

Joie de vivre – sau, în traducere, „bucuriade a trăi" – este o expresie folosită pentru a exprima o bucurie entuziastă şi jovială de a trăi. Folosită în Franţa încă de la sfârşitul secolului al XVII-lea, expresia a fost întrebuinţată de Émile Zola în romanul său din 1883, *La Joie de vivre*. De atunci, *joie de vivre* a evoluat, devenind aproape o religie laică în lumea francofonă, însă canadienii sunt cei care au pus cel mai mult suflet în această idee care le descrie temperamentul naţional.

CANADA

O, Canada! Ţară a elanilor, a siropului de arţar, a soacrei mele şi a lui Justin Trudeau – te salutăm. Nu doar pentru castorii şi urşii tăi, poliţia călare şi soacra mea (deşi, evident, şi pentru ei...), ci pentru invincibila ta *joie de vivre*. O ţară cu 36 de milioane de locuitori răspândiţi pe 9 milioane de kilometri pătraţi, vecinul cel mai social-liberal al Statelor Unite are spaţiul de partea sa, dar şi reputaţia de a fi „amabil". Mai mult de atât, graţie unei porţii generoase de *joie de vivre*, Canada este printre primele zece cele mai fericite ţări din lume încă din 2012, anul în care a fost publicat primul Raport Mondial al Fericirii de către ONU.

„Noi avem fericire sub toate aspectele vieţii aici", spune Mélanie, prietena unei prietene din Montreal. „Avem mâncare bună, prieteni buni, anotimpuri bune – iar *joie de vivre* este termenul cel mai adesea folosit pentru a descrie fericirea în Canada." *Joie de vivre* este cu precădere răspândită în Quebec, provincia vorbitoare de franceză care este în mod oficial cel mai fericit loc din ţară, conform unui studiu publicat în revista *Canadian Public Policy*. Locuitorii de aici sunt atât de fericiţi încât dacă Quebec ar fi o naţie de sine stătătoare, ar fi a doua după Danemarca în topurile mondiale de satisfacţie a vieţii. „Asta pentru că suntem francezi", îmi spune Mélanie, „dar ştii ceva, nu suntem francezi din *Franţa*." Iar aceasta este o deosebire importantă.



Dezvăluirea completă: majoritatea cetăţenilor francezi din *Franţa* pe care îi ştiu – în ciuda faptului că sunt nişte oameni minunaţi – nu seamănă aproape deloc cu personajele din filmul *Amélie*. De fapt, singura persoană de origine franceză pe care am cunoscut-o vreodată şi care seamănă cu filmul *Amélie* se numeşte, de fapt, chiar Amélie şi se descrie ca fiind „cea mai puţin franţuzoaică de pe planetă". Deşi sunt o foarte mare francofilă şi am lucrat în vacanţe în Franţa în fiecare an, o veşnicie, nu pot să nu găsesc persoanele

gen Serge Gainsbourg oarecum deprimante (ce altă naţie ar mai descrie un orgasm drept „o mică moarte“?). Este ca şi cum, aşa cum spune un prieten canadian, „Quebecul ar fi plin de francezi prea fericiţi pentru Franţa...“. Aşadar, când vine vorba *de joie de vivre*, Canada triumfă (*pardonnez-moi*).

Primul indiciu la întrebarea „de ce“ este de găsit în infrastructura canadiană. Taxele mari redistribuie bogăţia pentru a reduce disproporţiile şi pentru a finanţa serviciile medicale gratuite, educaţia excepţională – şi o plasă a siguranţei sociale care să te salveze dacă vei cădea. Toleranţa religioasă este larg răspândită, iar Canada a fost prima ţară din afara Europei care a legalizat căsătoria între persoane de acelaşi sex. Este o ţară bună pentru femei, cu un concediu de maternitate decent şi cu un Justin Trudeau care, atunci când a venit la putere, a solicitat un guvern echilibrat între sexe, „pentru că suntem în 2015“.

„Este, de asemenea, un loc foarte sigur în care să trăieşti“, spune Mélanie. „Avem o rată a criminalităţii scăzută şi un control strict al armelor, aşa că ştim că nu vom fi împuşcaţi când ne vedem liniştiţi de treburile noastre.“ Pentru mulţi, asta poate părea irelevant – ceva ce este luat de bun. Dar când locuieşti lângă Statele Unite, absenţa armelor de foc într-un cămin oarecare este un mare plus. „În Canada, nu ne este frică“, spune Mélanie, „iar asta înseamnă că ne putem bucura mai mult de viaţă.“ Brad, un coleg al unui prieten din Montréal, confirmă: „Pot să merg liniştit pe străzi la 3 dimineaţa, fără să-mi fie frică – şi nu-mi amintesc ultima oară când am văzut pe cineva enervându-se. Confruntările şi crizele de nervi în public sunt aproape inexistente aici.“

Diversitatea este cheia, iar Canada a pus de mult accentul pe integrare. În 2015, Justin Trudeau s-a dus la aeroport pentru a-i întâmpina personal pe refugiaţii sirieni şi pentru a ajuta la distribuirea de canadiene călduroase. (Îl iubesc. V-aţi dat seama?) Multiculturalismul este citat cu regularitate ca fiind una dintre cele mai mari realizări ale Canadei, iar capacitatea de a celebra diferenţele este o trăsătură distinctă a identităţii canadiene. „Noi suntem mai puţin individualişti decât cea din Statele Unite", spune Mélanie, „iar unitatea, armonia sunt foarte importante pentru noi, aşa că vrem ca toată lumea să se simtă binevenită." Cercetătorii de la Universitatea McGill din Montreal au descoperit că cetăţenii care simt că aparţin unei societăţi comune tind să dea rezultate foarte bune în sondajele despre satisfacţia vieţii. Spre deosebire de modelul „creuzet", grupurile etnice din Canada sunt încurajate să îşi păstreze identitatea. „Suntem un *mozaic cultural* ", spune Mélanie, „iar a face parte dintr-o societate diversă este cu adevărat un lucru pozitiv pentru majoritatea canadienilor, ceva ce contribuie la această *joie de vivre* a noastră."

Filosoful John Ralston Saul, născut în Otawa, a descris Canada ca fiind o ţară „blândă", cu identitate flexibilă, prin comparaţie cu identităţile fragile, patriarhale, ale altor state. (Salutare, SUA!) El afirmă că mentalitatea canadiană a fost puternic influenţată de ideile Primelor Naţiuni (popoarele indigene din Canada) de egalitate, cât şi de preferinţele pentru negociere şi nu pentru violenţă (de aici aversiunea faţă de conflict). În loc să strivească

valorile aborigenilor, Canada le-a îmbrăţişat cu generozitate. Mai există încă provocări – şi, aşa cum cântă canadianca Avril Lavigne, „este complicat". Trudeau a fost criticat pentru că a aprobat trecerea unor conducte de petrol prin teritoriile şi pescăriile Primelor Naţiuni, deşi multe dintre acestea au aprobat proiectele. În prezent, există 634 guverne de Prime Naţiuni recunoscute în toată Canada, fiind una dintre cele mai diverse etnic şi mai multiculturale ţări din lume, graţie imigrării pe scară largă. „Majoritatea canadienilor văd asta ca fiind Un Lucru Bun", spune Mélanie, „deoarece beneficiem cu toţii de pe urma diversităţii de idei şi de opinii." Are sens şi din punct de vedere al afacerilor – iar Canada a profitat de forţa imensă a crizei economice din 2008 deoarece sistemul său bancar diversificat a făcut-o mai robustă.

„Foarte diferită în Canada, prin comparaţie cu restul lumii, este dispoziţia oamenilor de a ajuta dacă ceva nu merge bine", spune Brad, explicând că un puternic sentiment al comunităţii amestecat cu individualismul permite un nivel înalt de încredere, „fără compromiterea intimităţii". Prin urmare, uşa canadienilor îţi va fi deschisă, ei îţi vor oferi ajutor, dacă pari pierdut, şi îţi vor întinde o mână, dacă ai nevoie – toate astea cu o exuberanţă debordantă. Canadienii sunt, de asemenea, şi extrem de politicoşi. Soţul meu i-a spus unuia dintre prietenii noştri canadieni aceeaşi poveste de fiecare dată când ne-am întâlnit în ultimul an. Copiii noştri merg la aceeaşi grădiniţă,

noi locuim la zece minute distanţă de ei, iar mie şi soţiei lui ne place mult vinul spumos spaniol şi luăm împreună lecţii de *paddle board* (anevoie). Prin urmare, ne întâlnim destul de des. Şi totuşi, Domnul Canada este atât de politicos încât nu l-a întrerupt niciodată pe soţul meu din povestire, strigând: „Gata, ajunge! Ştiu totul despre aventura în care a fost aşa de frig că a îngheţat fiordul! Îmi povesteşti despre ea de fiecare dată când ne vedem! Şi, având în vedere că locuim la zece minute distanţă de voi, copiii noştri merg la aceeaşi grădiniţă, iar soţiilor noastre le place vinul spumos spaniol şi iau împreună lecţii de *paddle board* (anevoie), ne vedem destul de des!" Nu. El zâmbeşte, ridică din sprâncene semiconvingător şi spune exact la momentul oportun că povestea este „Fantastică!" De. Fiecare. Dată.

„Suntem destul de respectuoşi", spune Mélanie, „aşa că probabil că nu te-aş suna pentru o nimica toată, preferând să trec peste şi să încerc să mă simt bine în schimb." Notat. Iar locuitorii din Quebec chiar ştiu „să se simtă bine". „Dacă vezi o cină corporatistă, îţi dai seama imediat care sunt cei din Quebec, pentru că vorbesc din ce în ce mai tare după ce beau", spune Mélanie. „Este latura noastră europeană, presupun! Noi chiar ştim cum să ne bucurăm de viaţă." Cercetătorii care au studiat diferenţele dintre locuitorii din Quebec şi alţi canadieni au descoperit că *joie de vivre* a fost valoarea cea mai bine cotată în Quebec, fiind doar pe locul patru în restul Canadei, conform datelor Leger (cea mai mare organizaţie canadiană de sondare şi cercetare). „Ne plac petrecerile şi ne face mare plăcere să fim împreună", spune Mélanie. „Ieşim des în oraş – chiar şi atunci când avem copii sau o slujbă solicitantă, profităm la maximum de diversitatea de restaurante şi de bucătării pe care o avem, iar verile mergem la festivaluri." Montreal este cunoscut drept Oraşul Festivalurilor, cu peste 80 pe an, de la comedie la jazz, focuri de artificii, flori şi film. Participarea la evenimente colective şi la sărbători în mod regulat impulsionează bunăstarea şi încurajează

sentimentul de apartenenţă, ambele contribuind puternic la ideea de fericire şi de *joie de vivre* caracteristică acestei ţări.

„Ne place, de asemenea, să petrecem mult timp în aer liber", spune Mélanie, „iar cele patru anotimpuri distincte ne oferă o varietate de activităţi, cum ar fi schiul, drumeţiile, mersul pe bicicletă. Viaţa este astfel sănătoasă şi fericită." În afară de eliberarea de endorfine, mişcarea în aer liber este bună pentru sănătatea noastră mentală conform cercetătorilor de la Harvard. Iar să te bucuri de natura înconjurătoare este un prim exemplu de *joie de vivre*.

Există unele sporturi care fac inimile canadienilor să bată mai tare, nimic neentuziasmându-i mai mult ca hocheiul pe gheaţă. Acest sport s-a dezvoltat în Montreal, unde primul meci pe teren acoperit s-a jucat în 1875 – iar canadienii nu au mai privit niciodată înapoi. „Adorăm hocheiul", recunoaşte Mélanie când o întreb de acest stereotip naţional, existând o asemenea fervoare pentru acest sport, încât zborurile sunt uneori întârziate până la finalul unui meci important, deoarece pasagerii nu se îmbarcă până nu află de la televizor cine a câştigat. Este şi un mijloc de socializare, un subiect de discuţie la o cafea, indiferent cu ce echipă ţii – simpla menţiune a cuvântului cu H-mare aduce zâmbetul pe chipul oricărui canadian. Cealaltă obsesie naţională, care poate fi cu îngăduinţă calificată drept sport, este sexul în canoe. „Canadianul

este cel care ştie cum *s-o facă* într-o canoe." Citatul este din Pierre Berton, scriitor canadian şi critic social. Deşi există zero statistici despre câţi canadieni chiar fac sex în canoe, se pare că este pe lista multora de lucruri de făcut într-o viaţă. Deci, canadienii sunt pasionaţi de aventuri, dar sunt, în acelaşi timp, politicoşi, prietenoşi şi îl au pe Justin Trudeau. Ştiu, am cam exagerat.

Brad este „extrem de fericit" să trăiască în Quebec, spunându-mi că nu are de gând să plece din „raiul" canadian foarte curând. Brad este un bărbat care ştie ce vrea de la viaţă: munceşte din greu, joacă dur ca să-şi atingă scopurile şi are o formulă de încheiere a e-mail-urilor pe care trebuie să o adoptăm imediat şi noi, toţi ceilalţi care aspirăm la un echilibru muncă-viaţă. Ea sună cam aşa:

Salutări, Brad

Reţineţi, vă rog, că eu îmi verific e-mail-ul la 12:30 p.m. şi la 6:00 p.m., doar în cursul săptămânii.

Ar trebui să fim cu toţii mai mult ca Brad. Nu doar să fim mai amabili cu ceilalţi, dar şi să fim mai activi şi să punem mai des distracţia cu cei dragi pe primul loc. „Sunt lucruri simple, dar ele ne fac mai fericiţi", spune Mélanie, „iar *joie de vivre* înseamnă o mentalitate pozitivă şi mai flexibilă." Nici unul dintre noi nu ştie ce se va întâmpla după ce vom muri, aşa că ar trebui să încercăm cu toţii să ne bucurăm din plin de viaţa pe acest pământ. Acum.

CUM SĂ FII MAI CANADIAN ȘI SĂ ÎȚI GĂSEȘTI PROPRIA *JOIE DE VIVRE*

1

Fii mai politicos, te rog. Mulțumesc.

2

...Dar fii ferm când vine vorba de echilibrul muncă-viață (și schimbă-ți *pronto* formula de încheiere a e-mail-urilor).

3

Ieși la aer și folosește-ți trupul. Amintește-ți cât de uimitori sunt oamenii și cât de minunată este cu adevărat natura.

4

Umple-ți agenda – legăturile strânse cu familia, prietenii și colegii de muncă sunt unul dintre motivele care îi fac pe canadieni fericiți.

5

Deschide porțile cercului tău social și primește oameni noi, celebrând diversitatea – suntem cu toții mai bogați datorită multitudinii de voci.

6

Tot mai ai nevoie de un stimulent? Caută pe Google „Justin Trudeau election campaign ad", unde se amuză pe seama propriului „Canadian political hair" (sau, preferatele mele: „Break in Case of Emergency", „Justin Trudeau tattoo" *nu, AI ROȘIT...*)

XINGFU

Xingfu (pronunţat „zing-fu"), substantiv, însemnând „stare de fericire", din *xin* – termenul mandarin pentru „norocos", şi *fu* – însemnând a avea îndeajuns sau exact ce îţi este de trebuinţă în viaţă. Spre deosebire de sensul dat de noi cuvântului fericire, *xingfu* nu se referă la o stare de mulţumire sufletească intensă şi deplină, ci la o viaţă bună, îndestulătoare, lungă şi plină de sens. Termenul datează încă de pe vremea Dinastiei Han – a doua dinastie imperială din China, din perioada 206 î.Hr.–220 d.Hr.

CHINA

Wei își lasă pensula jos, își aranjează ochelarii pe nas și se dă înapoi ca să își studieze lucrarea: o serie de linii groase, negre, pictate cu maximum de control și precizie pe topuri de hârtie albă. Această caligrafie chinezească contemporană, sau „creare de linii" cum îi spune Wei, este frumoasă și meditativă totodată. Realizarea ei este *xingfu* pentru Wei.

„*Xingfu* este sens sau menire – este un sens mai profund al cuvântului *fericire* ", explică Wei, lipindu-și o palmă de piept și reușind în mod miraculos să nu își murdărească de vopsea bluza neagră cu croială mandarină. În vreme ce multe culturi au cuvinte pentru fericire care au legătură cu plăcerea sau cu emoții pe termen scurt, *xingfu* este „statutul vieții tale", după cum spune Wei. Ne-am întâlnit într-o zi ploioasă de luni într-o veche filatură din orașul meu care este acum un spațiu de lucru pentru artiști, iar Wei mi-a povestit cum propriul său *xingfu* a însemnat să dea China pentru o școală de design din Danemarca, unde locuiește și muncește în prezent. „Îmi doream împlinire creativă în cariera mea și am simțit că îmi lipsește ceva în China." Așa că a ales *Danemarca* ? Cu toate taxele ei? El zâmbește: „*Xingfu* nu se poate obține prin lucruri materiale". Mare noroc. „Desigur, *xingfu* necesită ceva bani – atât cât să cumperi mâncare și să plătești pentru un acoperiș deasupra capului. În plus, eu trebuie să cumpăr și vopseluri", îmi spune, făcând un gest înspre gălețile metalice pline cu un lichid vâscos negru, mătăsos, de care mă tem să nu mă împiedic. „Dar acesta a fost locul unde mi-am putut trăi *menirea* ." Studiile arată că sentimentul menirii ne poate face mai fericiți, iar cercetătorii de la University College din Londra au descoperit că sentimentul împlinirii menirii ne poate chiar prelungi viața.

Xingfu este un concept antic, reprezentând un set de sisteme de valori excluziv chinezești. Pentru a înțelege termenul original în mandarină – 幸福 – solicit ajutorul lui John, colegul unui prieten din Shenzhen. John studiază

caligrafia chinezească tradiţională şi este (a) amabil şi (b) răbdător, binevoind să explice în termeni simpli elementele care alcătuiesc caracterele mandarine ce compun termenul *xingfu* . „În esenţă", îmi spune el, „este o tortură."

Am înţeles, John, ia-o încet!

Cu toţii ne simţim astfel câteodată... Dar John o spune la modul propriu. „Caracterul pentru xing [幸] reprezintă tortura sau un fel de caznă – un instrument care poate fi pus pe cap, sau la gât, sau la picior." *Frumoase timpuri* . „Implicaţia aici ar fi că dacă un împărat sau o persoană autoritară te-ar ierta – te-ar scuti de această tortură – ai fi norocos. Şi astfel, *xing* sau 幸 înseamnă în mandarina modernă *noroc* ."

Simbolul pentru *fu* – 福 – este compus din trei imagini: „În stânga, un fel de haină", spune John, „apoi, elementul din dreapta-sus este o gură, aşa că înseamnă mâncare. Semnul de dedesubtul acestuia este un câmp cu parcele, reprezentând o fermă. Aşadar, *fu* presupune că atâta vreme cât ai suficientă mâncare, haine şi pământ, vei fi OK." Iar acesta este alăturat unui caracter care simbolizează faptul că dacă ai noroc, scapi de tortură...? „Exact!" John mă priveşte satisfăcut că, în sfârşit, încep să „pricep". „Deci, *xingfu* înseamnă să ai cele de trebuinţă sau esenţiale vieţii, plus un pic de noroc – deoarece unele lucruri sunt dincolo de puterea ta de control", spune John.

Aceasta este „perspectiva" asupra fericirii – uneori lucrurile vor merge bine, alteori nu, dar importante sunt rezultatele de ansamblu. Noţiunea de fericire pe termen lung contrastează cu celelalte cuvinte din mandarină precum *kāixīn* sau *kuàilè,* care se referă la stări de fericire trecătoare sau la momente importante efemere. *Xingfu* = mai puţin un montagne russe, mai degrabă o trudă pe parcursul a 80 de ani, dacă avem noroc (sau *xing*). Şi, deşi am putea şti care este propriul nostru *xingfu* , nu-l putem urmări niciodată ca atare. „Nu poţi tinde către *xingfu* , pentru că nu este doar o chestie externă", explică Wei. Astfel, deşi pentru *xingfu* este nevoie de o sumă minimă de bani pentru a subzista (şi a cumpăra vopseluri) cât şi de relaţii

armonioase cu ceilalți, există și variabile – cum ar fi aspirațiile. „Se prea poate ca oamenii să-și fi atins deja *țelurile* și totuși să nu simtă că duc o viață *xingfu* deoarece aspirațiile lor sunt mereu mai mari", spune Wei. Sau, așa cum spune John: „Fericirea este reprezentată de lucrurile pe care le posezi în raport cu lucrurile la care speri".

Haideți să ne gândim cu toții puțin unde vom avea chestia asta tatuată pe corp și/sau unde ne vom comanda un tricou personalizat cu acest slogan. Indiferent dacă aveți sau nu înclinații spre „crearea de linii", punctul de vedere al lui John este logic: dacă ești milionar, dar vrei să fii miliardar, ești nefericit. *Xingfu* înseamnă avuție materială rezonabilă plus aspirații realiste, nici prea mari, nici prea mici. De aceea *xingfu* trebuie abordat „dinspre interior spre exterior", apreciind ceea ce avem deja intern.

Istoric vorbind, ai avut un *xingfu* relativ simplu, pentru că, dincolo de un venit de bază, ți-ai satisfăcut toate nevoile și ai avut timp de odihnă în care să analizezi, simți, contempli sensul vieții. „Părinții chinezi tipici voiau să mănânci bine, să aspiri la o slujbă stabilă, la un mariaj fericit, copii și o casă. Atât. Suficient", spune Wei. Au existat trei influențe tradiționale asupra valorilor și ideilor chineze ale fericirii, îmi spune el: confucianismul, taoismul și budismul.

Confucius (551–479 î.Hr.) a fost dascălul, politicianul și filosoful chinez care a pus accentul pe umanism, pe cultivarea cunoștințelor și pe ideea că toți oamenii ar trebui să urmeze o cale menită să ducă spre un mai mare bine. Taoismul, dimpotrivă, a pus accentul pe simplitate și pe importanța ordinii naturale a lucrurilor, cât și pe Yin și Yang – un mod de a vedea lumea ca pe o serie de forțe antagonice și, totuși, complementare. Și mai este și budismul, calea învățăturii lui Buddha „întru curmarea suferinței reîncarnării și dobândirea înțelepciunii de a vedea adevărul palpabil al vieții", așa cum spune Wei. Îi spun lui Wei că a crescut într-un

adevărat cocktail metafizic, iar el încuviinţează din cap cu o expresie gravă pe chip, părând brusc istovit, ca şi cum i-ar apăsa pe umeri povara tuturor strămoşilor. Apoi îşi aranjează ochelarii pe nas şi spune: „Cel puţin, aşa au stat lucrurile istoric".Căci timpurile s-au schimbat.

„Odată cu căderea Chinei tradiţionale şi apariţia noii Chine, foarte mulţi oameni doresc să fie *cei mai buni*", spune Wei, „având mereu nevoie de *mai mult*." Asta nu face minuni pentru *xingfu* -ul lor. „Au existat multe valori tradiţionale bune în China, însă Revoluţia Culturală a ucis tot ce era perimat", spune Wei. Numărul victimelor a fost apocaliptic, estimându-se că ar fi murit 30 de milioane de oameni. „Unele lucruri nu au fost grozave înainte de revoluţie", spune Wei, „dar, dincolo de vieţile pierdute, oamenii încep să îşi dea seama că am pierdut şi nişte valori importante, iar *xingfu* este în pericol pentru mulţi cetăţeni ai Chinei moderne." De fiecare dată când Wei se duce acasă, în oraşul său natal aflat la cinci ore nord de Beijing, se întâlneşte cu prieteni care muncesc atât de mult pentru a obţine „mai mult" din orice, încât nu se opresc să se gândească ce anume i-ar împlini. „Ei nu se gândesc la menirea lor",spune Wei. Inflaţia dramatică, mai ales în domeniul imobiliar, înseamnă că dorinţa de a avea o casă pe care părinţii lui Wei ar fi considerat-o o nevoie fundamentală absolut normală – parte a *xingfu* -ului lor – este acum inaccesibilă pentru mulţi (la fel ca în alte capitale). „În Beijing, o locuinţă este foarte scumpă", spune Wei, „aşa că este posibil să îţi trăieşti întrega viaţă tot încercând." Dar există speranţă.

În prezent, este atât de greu pentru mulţi să urce pe scara avuţiilor încât au început să se întoarcă la un mod de viaţă mai simplu. „Este un proces lent, dar China devine mai deschisă la idei noi", spune Wei. „Tinerii călătoresc, văd cum este restul lumii şi sunt martorii unor alte moduri de viaţă." Acesta este un lucru pozitiv în ochii lui Wei: „Balanţa s-ar putea înclina înapoi, iar tinerii chinezi s-ar putea întoarce la valorile tradiţionale şi la *xingfu* ." Yolanda din Shanghai îmi spune cum a crescut ea cu ideea că, pentru a avea o „viaţă bună",

trebuia să fie elevă de nota 10, în speranţa că aşa îşi va găsi „o slujbă decentă", o casă, că îşi va întemeia o familie, fiind astfel „fericită" însă, pentru fiul ei, lucrurile sunt diferite. „Dacă noi voiam cu toţii să ne integrăm, tinerii din ziua de azi vor să aibă propriul drum şi să fie diferiţi", spune ea. „Ei nu vor să urmeze sfaturile părinţilor sau ale dascălilor lor, fiind mai predispuşi la contraziceri şi la exprimarea părerilor cu voce tare." Asta înseamnă că următoarea generaţie va fi mai bine echipată pentru a-şi găsi *xingfu* -ul, indiferent de aşteptările părinţilor sau ale societăţii. Milenialii ar putea fi cea mai puţin materialistă generaţie de până acum, salvându-ne pe toţi pentru că se vor uita pe Instagram şi pe Snapchat şi vor vedea cum trăieşte celălalt miliard de oameni. Generaţia „fulgilor de nea" (cei care au devenit adulţi în anii 2010) = salvatoarea noastră. Poate...

Înapoi în studioul lui Wei, privim amândoi ultima sa creaţie – curbe ample, groase, trasate de pensulă, urmate de linii unghiulare, totul într-o linie continuă care îţi transmite cumva sentimentul de armonie. Îl întreb ce semnifică. El întreabă: „Tu ce crezi că semnifică?" Urăsc când se întâmplă asta. Îi spun că îmi place ca arta să aibă etichete, iar el îmi spune că nu pune etichete. Mda: Wei, este *atât* de Zen! Dar simt în mod ciudat şi o pace după discuţia cu el şi iniţierea în *xingfu* . După o zi în care am avut de-a face cu o odraslă ultrasensibilă, o discuţie aprinsă cu soţul meu la o cafea (de fapt, despre cafea, neconsumând, practic, delicioasa băutură) şi mi-am spart ecranul iPhone-ului (precis fabricat în Shenzen), mă simt surprinzător de optimistă. Iar acum mă uit la nişte forme pe care nu le înţeleg în sensul literal, dar care mă fac să mă simt atât de aproape de serenitate pe cât voi fi eu vreodată capabilă. Ca şi cum o parte din calmul supranatural al lui Wei mi-ar fi fost dăruit prin intermediul operei sale. Mă pregătesc să îmi iau rămas-bun, iar Wei îmi împărtăşeşte din înţelepciunea lui Buddha: „Trebuie să fim fericiţi cu ceea ce avem deja. Trebuie să fim generoşi, miloşi, toleranţi şi spirituali, pentru a ne găsi menirea şi, astfel, fericirea. Asta înseamnă *xingfu* ." Iar eu reuşesc, în sfârşit, să expir.

CUM SĂ ATINGI *XINGFU*

1

Fă ca Wei și pictează. Sau desenează. Sau apucă-te de grădinărit. Fă ceva care să te ajute să simți sau să trăiești fără o analiză rațională. Emisfera stângă a creierului nostru este responsabilă cu executarea unor sarcini care au legătură cu logica, în vreme ce emisfera dreaptă se ocupă de creativitate și de artistic – așa că acordă puțină odihnă emisferei stângi.

2

Găsește-ți călugărul tibetan interior și du-te cu el în munți pentru a-ți găsi pacea, perspectiva și, pur și simplu, „fii" pentru o vreme.

3

Când ești pregătit să activezi din nou emisfera stângă, gândește-te la ce vrei. Nu la *lucrurile* pe care le vrei, ci la *viața* pe care o vrei. Acum scrie pe o bucată de hârtie pașii de care este nevoie pentru a porni în această călătorie. În care vei găsi *xingfu* .

PURA VIDA

Pura vida, o expresie ce înseamnă „viaţă pură" şi care îndeamnă să rămâi optimist şi fericit în ciuda oricăror circumstanţe negative în care te-ai afla. Un termen definitoriu pentru Costa Rica şi pentru *los ticos* (costaricani). Se poate folosi ca formulă de salut („Salut! *Pura vida?* "), formulă de rămas-bun („Mă bucur că te-am văzut, *pura vida* !") şi ca expresie de apreciere („Ce *pura vida* a fost!"), dar şi ca un fel de mantră după care să trăieşti. Expresia a fost introdusă de filmul mexican din 1956 cu acelaşi titlu, iar, când filmul a fost lansat în Costa Rica, ţara a fost cucerită de acest motto neoficial.

COSTA RICA

Marea este atât de liniştită că pare o oglindă. Apusul de soare arată de parcă ar fi pictat. Nisipul alb sclipeşte de crabi minusculi, atât de mici că îi poţi lua pe vârful degetelor, şi flori de toate culorile îşi împrăştie miresmele în briza călduţă a verii. Aceasta este Costa Rica. Şi aceasta este *pura vida*. „Este locul, este priveliştea, este starea mentală: este fericire pură", spune Ana, o prietenă din San José care acum locuieşte aproape de mine în Danemarca. Ana trece în prezent printr-o perioadă de rahat (scuze...), dar ochii i se luminează când vorbeşte despre ţara natală. „*Pura vida* înseamnă *totul este bine*", îmi spune ea, continuând prin a-mi descrie ultima ei vizită acolo, când soarele a strălucit tot timpul, iar ea s-a simţit de parcă ar fi avut tot timpul din lume pentru a se bucura de el. Îmi povesteşte despre dimineţile petrecute pe plajă, bând cafea înnebunitor de gustoasă înainte de a pleca în drumeţii prin pădure după-amiaza, pentru a vedea maimuţe, tapiri şi broscuţe de copac. Eu cred că ar trebui să ne mutăm cu toţii în Costa Rica imediat. Sau măcar să plănuim o călătorie pentru Atlasul Fericirii. Dar mai e ceva: aflu că această ţară din America Centrală este, de asemenea, locul cu cea mai mare densitate de specii *din lume*, cu peste 500 000 de plante şi animale unice – şi că guvernul s-a angajat să crească acest număr alocând un sfert din ţară pentru conservare. Costaricanii sunt atât de eco-conştienţi că au reuşit să producă 99% din electricitatea folosită din surse regenerabile încă din 2015.

„Suntem, de asemenea, destul de sănătoşi", spune Ana. Eu îi spun că se dă mare, pe urmă mă întreb dacă i-aş putea convinge familia să mă adopte. „Există atâta mâncare proaspătă, iar noi ne petrecem aproape tot timpul în aer liber, aşa că toată lumea înoată, face surf sau drumeţii – suntem foarte activi", îmi spune ea. Graţie acestei vieţi curate şi mişcării, costaricanii se bucură de niveluri mai ridicate de bunăstare decât multe din ţările mai bogate din lume. Se spune că *ticos* s-ar plasa în „zona albastră" – un concept antropologic care descrie regiunile planetei cu cea mai mare speranţă de viaţă, stilurile de viaţă

caracteristice şi mediile în care trăiesc oamenii acolo. O porţi de kale în plus pentru costaricani... „Vorbesc serios, noi facem asta întrucât, dacă eşti mai sănătos şi ai grijă de tine, eşti şi mai fericit", spune Ana. „Asta este *pura vida*."

Costaricanii sunt şi foarte deştepţi. Educaţia este o prioritate, iar şcoala este gratuită şi obligatorie încă din 1869. Ţara investeşte mai mult în educaţie şi sănătate raportat la produsul intern brut decât majoritatea altor ţări OCDE – inclusiv Marea Britanie. Învăţarea pe tot parcursul vieţii a fost asociată cu o mai bună sănătate şi chiar cu o mai bună viaţă socială, conform *Harvard Business Review*, şi, dacă există un lucru pe care costaricanii îl iau în serios, acela este viaţa lor socială. Legăturile de familie strânse şi prietenii pe care îi vedem cu regularitate reprezintă unul dintre indicatorii-cheie ai fericirii, în orice indice dat, iar *pura vida* te îndeamnă să ieşi cu prietenii TOT TIMPUL.

„Există o viaţă, pentru toată lumea, dincolo de serviciu", spune Ana. „Indiferent cine eşti, în Costa Rica este foarte important să te vezi cu cei dragi." Duminica este „Ziua Bunicii", adică ziua când toată lumea o vizitează pe „şefa tribului" („fie că o placi sau nu!"), iar cine nu are o familie biologică aproape, îşi face o familie din prieteni. „Prietenii sunt familia pe care o alegem", spune Ana, „iar în Costa Rica oamenii sunt foarte prietenoşi", îmi spune ea, explicându-mi că dacă te întâlneşti cu un *tico* o dată, o să stea de vorbă cu tine, fiind foarte amabil. „Apoi, dacă te întâlneşti cu el a doua oară, îţi va da o îmbrăţişare, veţi face deja planuri şi veţi discuta chestiuni mai profunde", spune ea. „Din acel moment, ţi-ai cam făcut un prieten pe viaţă."

Ana îmi povesteşte cum în ultima ei călătorie „acasă", în urmă cu vreo două săptămâni, i-a trimis un mesaj uneia din fostele ei profesoare, neştiind dacă va primi un răspuns sau nu, dar dornică să ia legătura cu ea (deoarece profesorii = persoane venerate în Costa Rica). „Îmi plăcuse mereu de ea, dar nu mai vorbisem de 25 de ani", îmi povesteşte Ana. „Dar fosta mea profesoară şi-a amintit de mine şi a spus: *Oh, trebuie neapărat să ne vedem!*"

Așa că s-au întâlnit. Și au luat cina împreună. Apoi a invitat-o pe Ana la aniversarea ei de a doua zi, insistând ca data viitoare când Ana urma să mai treacă prin oraș, să vină să locuiască la ea. „Asta nu este ceva neobișnuit", spune Ana. „Noi creăm legături în Costa Rica – nu contează de când nu ne-am mai văzut, dacă te plac, ușa casei mele îți este deschisă."

Pura vida înseamnă să-ți deschizi sufletul puțin mai mult decât cum sunt obișnuiți mulți europeni. „Înseamnă *te iubim și suntem de partea ta, orice-ar fi*", spune Ana, așa că *ticos* pot avea o familie extinsă de membri care nu le sunt rude de sânge, care le vor fi alături la bine și la greu. „Este un sentiment foarte plăcut – să știi că ai mulți astfel de prieteni care ar face orice pentru tine", îmi spune Ana, iar eu o cred. „Este caracterul latino-american", explică ea. „Avem sânge pasional!" Ana vorbește mult cu mâinile. Apoi, părând a-și aminti că ne aflăm într-un spațiu comun de lucru scandinavo-minimalist din Danemarca, se mai domolește un pic, adăugând cu voce scăzută: „Noi, costaricanii, nu ne prea pricepem să fim potoliți, nu suntem «rezervați» de regulă, așa că pentru scandinavi..." Aici se oprește, după care reia cu tact: „Haide să spunem doar că viața în Costa Rica este mai zgomotoasă, mai fericită, mai *relaxată* decât altundeva".

Există un proverb care zice că oamenii din America Latină nu trec prin viață, ei dansează, iar costaricanii nu fac excepție. „Ceea ce este minunat", spune Ana, „dar uneori, dansul nu este tocmai potrivit." Ea continuă să îmi spună cum *pura vida* nu le prea este de ajutor costaricanilor la locul de muncă. „Nu e prea multă organizare", recunoaște ea. „Iar *ora costaricană* este rușinoasă..." Să întârzii două ore este la ordinea zilei, lucru care, uneori, „îi scoate din sărite pe străini", însă costaricanii nu văd întârziatul drept o dovadă a lipsei de respect: ei sunt, pur și simplu, prea destinși pentru a sta tot timpul cu ochii pe ceas. „Costaricanii aproape că se mândresc cu asta", spune Ana. „Mulți oameni o văd ca parte a farmecului nostru – ca și cum *noi*

măsurăm timpul după ceasul nostru! Pura vida înseamnă că putem fi un pic cam prea relaxaţi uneori."

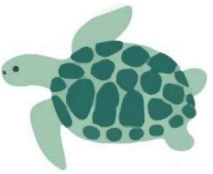
Există însă şi probleme mai mari. 20% din populaţie trăieşte în sărăcie, iar şomajul în rândul tinerilor este în jur de 25%. San José, capitala, este unul dintre oraşele cu cea mai gravă poluare a aerului din America Latină, în ciuda angajamentului ţării faţă de mediu. „Şoselele sunt şi ele groaznice, condusul în Costa Rica fiind sport extrem", spune Ana, „dar nu facem nimic în acest sens – suntem prea relaxaţi. Ne zicem doar: *Asta este*." Costa Rica este o ţară predominant catolică, „şi eu cred că acesta este motivul pentru care *pura vida* este atât de puternică şi pentru care suntem atât de relaxaţi în legătură cu multe lucruri", spune Ana. „Există această idee că *dacă e să fie, va fi*. Sau că *aşa a vrut Dumnezeu* şi că oricum nu contează prea mult ce facem noi." Şi totuşi, în anumite situaţii, costaricanii sunt gata să ia atitudine.

În ciuda temperamentului lor relaxat, costaricanii au o idee foarte clară despre genul de popor care ar dori să fie şi sunt adesea descrişi drept „rebelii cei fericiţi ai Americii Latine". Armata costaricană a fost desfiinţată în 1948 de preşedintele pacifist José Figueres deoarece acesta a considerat că banii guvernului ar fi mai bine cheltuiţi pe educaţie, sănătate şi eco-turism. Şi a avut dreptate. Costa Rica este o democraţie pluripartită paşnică încă din 1949, cu un nivel ridicat de alfabetizare, acces aproape universal la servicii de sănătate şi o ecologie înfloritoare care atrage milioane de vizitatori din toată lumea. Desfiinţarea armatei a avut un puternic impact şi asupra vieţii cotidiene a costaricanilor, modificând felul în care aceştia percep lumea şi modul în care îşi rezolvă conflictele. „Ne mândrim că suntem cetăţenii unei ţări care a renunţat la armată", spune Ana, „asta făcându-ne să avem sentimentul că putem realiza lucruri cu ajutorul democraţiei şi al negocierii."

Pura vida este despre fericire şi bucuria de a trăi, ceea ce înseamnă, de obicei, să o iei

mai uşor şi să te relaxezi. Dar dacă prietenii tăi sunt la ananghie sau dacă nu reuşesc să aibă *pura vida*, atunci sângele latin începe să clocotească. „Dacă cineva ameninţă să le ia libertatea şi *pura vida* prietenilor noştri, nu vom sta cu mâinile în sân", spune Ana. Loialitatea cere acţiune, iar costaricanii aceştia de obicei nepăsători se dau jos din hamacele lor şi se revoltă. Ca în aprilie 2018, când electoratul s-a prezentat la urne într-un număr mult mai mare decât cel anticipat pentru a-l alege pe Carlos Alvarado Quesada, care a obţinut o victorie copleşitoare împotriva contracandidatului social-conservator de dreapta, Fabricio Alvarado Muñoz, care se opunea căsătoriei între parteneri de acelaşi sex. „Noi avem această reputaţie de a fi nepăsători – şi este adevărat –, dar când simţim că ceva nu este în regulă, luăm atitudine", spune Ana. S-a dovedit că scopul şi sentimentul menirii sunt indicatori importanţi ai bunăstării, iar esenţa *pura vida* – loialitatea înverşunată – este ceea ce menţine Costa Rica fericită.

Această combinaţie de încântătoare nonşalanţă, respect faţă de familie (moştenită ori dobândită), plus abilitatea de a petrece timpul în superba natură tot anul le aduce costaricanilor bucurie pură – sau *pura vida*. Seamănă mult cu ideea lui Aristotel de *eudaimonia*, cel mai bine descrisă drept „împlinire" sau stare de mulţumire – în esenţă, a fi fericit şi sănătos. Oamenii de ştiinţă contemporani numesc acest tip de fericire drept o „fericire trăită sau stări afective pozitive". Sau, aşa cum spune Ana: „Oamenii nu vorbesc mult despre fericire în Costa Rica – o trăim, pur şi simplu". În esenţă, *pura vida* este o alchimie perfectă între „degajarea" cotidiană combinată cu o conştiinţă socială şi cu o mândrie ecologică. Cum nu ne putem muta cu toţii în ţara soarelui, a broscuţelor de copac, a ţestoaselor şi a profesorilor care ne iubesc şi după zeci de ani (deşi eu încă mai sper ca familia Anei să mă adopte), putem urma principiile *pura vida*, indiferent unde ne-am afla.



CUM SĂ TRĂIEȘTI *PURA VIDA*

1

Încearcă să te relaxezi mai mult. Ușor de zis, greu de făcut, nu?
Petrece timp cu oamenii pe care îi consideri cei mai relaxați –
cei care nu sunt niciodată pe grabă. Așezați-vă și rugați-i
să vă împărtășească secretul lor...

2

Bucurați-vă de natură și lăsați-vă pătrunși de ea. Nu aveți broscuțe
de copac? Nici o problemă: pun pariu că veți găsi un gândăcel
interesant sau măcar o biată furnică prin jur, care să vă fascineze.

3

Gândiți-vă să treceți la ora costaricană, deși ar fi de preferat
să nu faceți asta într-o zi de lucru, și vedeți cât de altfel
vă veți simți fără să stați tot timpul cu ochii pe ceas.

4

Aveți grijă de prietenii voștri și fiți-le alături.
Fiți relaxați până când vine clipa în care trebuie să vă încordați.
Pentru că *pura vida* este pentru toată lumea.

Arbejdsglæde (pronunţat „ar-baides-glull")substantiv, cuvânt ce rezumă atitudinea daneză faţă de muncă. Format din *arbejde* , cuvântul danez pentru „muncă",şi *glæde* , cuvântul danez pentru „bucurie",substantivul înseamnă practic „bucuria muncii" – ceva ce, pentru scandinavi, este esenţial ca să ai o viaţă bună. Cuvântul există exclusiv în limbile nordice, acest concept nepărând a fi prezent altundeva în lume.

DANEMARCA

Vecinul meu – să-i zicem Lars, pentru a-i menaja sentimentele (şi pe ale mele) – este profesor, are 45 de ani, un superb păr argintiu şi eleganţa unui bărbat având jumătate din vârsta lui. Lars lucrează „full time" din câte se pare, căci, la un moment dat, undeva între 9 dimineaţa şi 3 după-amiaza, în fiecare zi, iese la o alergare de lungă durată, indiferent de vreme, apoi, după sesiunea de stretching, se răsfaţă cu o ţigară, stând pe treptele din faţa casei şi privind spectacolul străzii. Ştiu asta deoarece eu lucrez la un birou aflat în camera din faţă a casei noastre, de unde îl privesc zilnic pe Lars şi spectacolul străzii. Lars este un bărbat pe care îl poţi vedea adesea iarna bătându-se cu bulgări de zăpadă cu oricine îi iese în cale. Vara, vine foarte des să îşi recupereze frisbee-ul din grădina noastră (ştie să arunce, nu glumă). Lars îşi iubeşte munca şi pare o persoană care a găsit echilibrul ideal între muncă şi viaţă.

Când ne-am mutat alături, l-am considerat pe Lars un fel de anomalie. Pe urmă i-am cunoscut pe Mads şi Mette, aşa cum îi voi numi aici, care locuiesc în casa de vizavi. Ambii au servicii pe care le adoră, dar care pot fi şi incredibil de solicitante. Şi totuşi... la 10:30 dimineaţa, într-o zi de marţi, sunt acasă, aproape debordând de Zen, cu salteluţele făcute sul la subraţ, întorcându-se de la „yoga pentru cupluri". Mads îmi face vesel cu mâna peste gardul viu şi mă pune la curent cu progresele făcute cu poziţia „câinele cu faţa în jos", după care îmi povesteşte că tocmai s-a înscris la un curs de salsa, la care va merge seara. El şi Mette au trei copii mici, o viaţă socială bogată şi servicii care ar putea fi adevărate poveri în oricare altă ţară, şi totuşi, acest cuplu pare a fi aproape permanent într-o stare de petrecere la grătar şi admirare a naturii. Asta înseamnă echilibrul muncă-viaţă în stil danez şi sacra artă a *arbejdsglæde* .

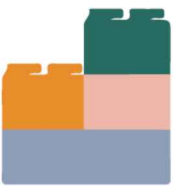
„Majoritatea danezilor se aşteaptă să fie fericiţi la muncă", îmi spune prietena mea, Karina. „Petreci atât de mult timp din viaţă muncind, încât ai

face bine să te bucuri de asta." Iar *arbejdsglæde* înseamnă să te bucuri de programul 9–5 (sau, mai degrabă, 8 dimineaţa până pe la 3 după-amiaza în Danemarca). De ajutor este faptul că danezii pot studia gratis – şi sunt chiar plătiţi să facă asta după vârsta de 18 ani – astfel încât mai mulţi oameni se pot pregăti pentru a obţine slujbe în domenii de care sunt interesaţi. Şi pentru că taxele sunt extrem de mari, majoritatea danezilor nu sunt în primul rând motivaţi de bani, aşa că optează pentru o slujbă care chiar să le placă. Deşi săptămâna oficială de lucru este de 37 de ore, date recente ale OCDE arată că danezul mediu munceşte numai 33 de ore pe săptămână. „Legea concediilor" existentă în Danemarca (legea preferată a tuturor) le dă dreptul angajaţilor la cinci săptămâni de concediu plătit pe an pe lângă nenumăratele zile libere pentru sărbători legale, cursuri, sărbători naţionale şi aproape orice altceva le-ar trece prin minte danezilor. La ultima numărătoare, existau 13 astfel de zile libere; cu denumiri ambigui de tipul „Ziua pentru rugăciuni generale" (aţi înţeles: pentru rugăciuni fără un specific anume) – astfel încât danezii au garantat o zi liberă pentru refacere la fiecare câteva săptămâni.

Odată ce ai ajuns la birou în Danemarca, rareori dai în brânci de muncă. Este un loc destul de plăcut, cu foarte puţină ierarhie, unde toţi muncesc laolaltă, ca egali, pentru un ţel comun. Mare parte din Scandinavia este guvernată încă de aşa-numitele Legi ale lui Jante – zece reguli de trai aşa cum au fost ele formulate de autorul danezo-norvegian Aksel Sandemose în romanul său din 1933, *Fugarul trece de mai multe ori prin acelaşi loc.* Prima dintre reguli s-ar traduce cam aşa: „Să nu crezi că eşti o persoană specială". Celelalte nouă repetă oarecum ideea primeia sub diferite forme, în speranţa că, ajungând la numărul 10, îţi va fi foarte limpede faptul că succesul individual este un afront adus principiilor socialiste scandinave, lăudăroşenia echivalând cu crima. Este un fel de manifest al lui „nu exagera

cu nimic", însă danezii – la fel ca suedezii și norvegienii – au luat toate aceste legi la pachet. Codul vestimentar tinde spre degajat, cravatele și cămășile fiind o raritate în Danemarca. (Eu am văzut o cravată prima oară abia lunea trecută, după mulți ani. Un adevărat eveniment...) Nu este ceva neobișnuit să vezi un CEO stând la taclale cu femeia de serviciu lângă automatul de cafea sau pe directorul financiar așteptând cuminte la coadă la cantină. Este total acceptabil să îți confrunți șeful sau să chemi un coleg și, așa cum îmi spune Karina: „Dacă am ceva de spus, pot să spun – oricui vreau eu".

Această lipsă de ierarhie începe în școli, unde copiii li se adresează profesorilor pe numele mic, vorbind cu ei ca de la egal la egal (și chiar contrazicându-i). „Chiar se așteaptă de la tine să îi spui unui profesor părerile tale despre ceva", spune Karina pe un ton din care deduc că ești considerat un mare neghiob dacă nu faci asta. „Încă din primii ani de viață, în Danemarca spunem lucrurilor pe nume." Este adevărat. Karina o face. Toți o fac. Danezii iubesc, de asemenea, consensul, toți participând activ la luarea sau la influențarea unei decizii. Asta înseamnă că majoritatea angajaților se simt îndreptățiți și implicați în consecințele oricărei decizii. Au și o foarte mare autonomie în îndeplinirea sarcinilor și, atâta vreme cât treaba se face, nu interesează pe nimeni cum se face, unde sau când se face (de aici rezultă dimineți cu yoga/după-amieze cu frisbee). „Cineva are încredere în mine că voi face o treabă bună și mă lasă în pace să îmi fac treaba", spune Karina. „Eu am control total asupra rolului meu și nu îmi spune nimeni *vezi că trebuie să fii la birou la ora 8 dimineața fix*." Așa că danezii ar putea lucra într-o săptămână de la 7 dimineața la 3 după-amiaza („sau chiar până pe la 2"), pe urmă să mai facă ceva pe seară sau să nu se ducă deloc la muncă într-o dimineață. „Este posibil să am nevoie să ies din birou câteva ore", spune Karina, „așa că poate am să notez în agendă, ca să



ştie cineva de asta, dar nu trebuie să cer voie cuiva; plec, pur şi simplu." Sună radical, dar nu este ceva neobişnuit în Danemarca.

„*Arbejdsglæde* înseamnă că ai libertatea să îmbini armonios serviciul cu viaţa privată, ceea ce ne eliberează de foarte mult stres şi ne face, în mod clar, viaţa mai fericită", spune ea. Pentru oricine se află încă în birou la prânz, masa este o treabă care nu se negociază, serios subvenţionată, colectivă, desfăşurată în cantina companiei. La desert, poţi fi mai mult decât sigur că vei găsi pe undeva o prăjitură. În Danemarca, sărbătoritele sau sărbătoriţii aduc la birou prăjituri sau tort pe care le împart cu colegii, care, drept răsplată, le vor împodobi birourile cu fanioane daneze. După ce treci de prima etapă când îţi descoperi biroul împopoţonat (va fi întotdeauna steagul Danemarcei, indiferent ce naţionalitate are sărbătoritul), colegii îţi cântă de obicei în cor, după care toată lumea stă la taclale. Şi probabil că s-a şi făcut ora de plecat acasă. În Danemarca, nu este aceeaşi cultură a prezenţei la muncă regăsită în alte părţi, iar celui care ar munci până la 7 seara i s-ar face mai degrabă morală despre eficienţa şi managementul timpului, decât să primească o bătaie apreciativă pe spinare. Aşadar, când se face ora 4 după-amiază, toată lumea închide calculatoarele şi pleacă acasă.

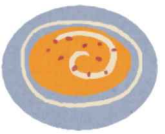
„Având această flexibilitate, sunt mai mult decât motivată şi concentrată când sunt la muncă", spune Karina, care a muncit şi în Marea Britanie şi în Australia. „Muncind în Danemarca, rezolv mult mai multe şi mă implic, probabil, cu 20 la sută mai mult." Aşadar, danezii nu muncesc mai din greu; muncesc mai inteligent. Există, totuşi, stres la locul de muncă – dar asta se întâmplă, în general, deoarece danezii îşi doresc foarte mult să aibă *arbejdsglæde* : ei se aşteaptă ca munca să fie flexibilă şi satisfăcătoare şi să se simtă bine făcând-o. Aşa că, atunci când lucrurile nu stau astfel, se declanşează alarma, iar ei trebuie să ia măsuri. Imediat. Nu există cultura „îndeplinirii obligaţiilor" în ciuda chinului, doar de teama faptului că sănătatea

psihică va avea un impact negativ asupra carierei. În Danemarca primeşti ajutor: îţi iei şase luni liber, după care eşti reprimit în turmă.

Renumită în toată lumea, bunăstarea daneză oferă o plasă de siguranţă adecvat de confortabilă în situaţii critice – astfel încât, dacă îţi pierzi slujba, nu este sfârşitul lumii. „Înseamnă că nu trebuie să îţi faci griji pentru nimic", spune Karina, „ştii că nu ai să rămâi pe drumuri. Ştii că sănătatea ta este pe mâini bune. Iar copiii tăi vor primi o educaţie bună până intră la facultate, finanţată din taxe." Asigurarea pentru şomaj face mulţi muncitori să primească 90% din salariul iniţial timp de doi ani – deci, majoritatea danezilor ştiu că vor fi „în regulă" dacă rămân fără serviciu o vreme. Asta face parte din modelul de „flexicuritate" din Danemarca, adică este relativ simplu pentru companii să îşi concedieze angajaţii, însă există beneficii generoase pentru şomeri şi programe de reorientare profesională finanţate de guvern (graţie taxelor exorbitante) pentru a-i ajuta pe danezi să îşi găsească alt loc de muncă.

Aşa cum îmi spune Jacob din Copenhaga: este rareori doar „un simplu loc de muncă" în Danemarca: „Noi ne aşteptăm să prosperăm la locul de muncă". Danezii cer bucurie, satisfacţie şi motivare de la slujbele pentru care sunt plătiţi – cât şi un mediu social benefic. (Ştiu: cam lacomi, nu?!) „Lucruri mici, cum ar fi mic dejun colectiv pentru toţi angajaţii în fiecare vineri, sărbătorirea aniversărilor şi organizarea lor, conversaţii cu colegii la cantină în pauza de prânz sau doar o simplă întâlnire lângă automatul de cafea dimineaţa – toate astea fac ziua mai plăcută", spune Jacob. Şi dacă distracţia se încheie? „Teoretic, îţi poţi da demisia fără să te îngrijorezi prea mult de momentul când va apărea o nouă ocazie de angajare", spune Jacob. „Asta înseamnă că majoritatea oamenilor rămân angajaţi pe un post doar dacă acesta le aduce bucurie şi împlinire – altfel, de ce să nu mergi mai departe sau chiar să te recalifici?"

Danemarca are ca obiectiv educaţia continuă încă din anii 1800, cheltuind mai mult pe programe de învăţământ profesional decât oricare altă ţară din OCDE. Există sentimentul că nu contează dacă eşti disponibilizat, totul va



fi în regulă. Şi odată ce încetezi să te mai temi că vei fi concediat sau că vei sfârşi prin a fi destituit, este uimitor cât de mult mai îndrăzneţ poţi deveni. La sediul central al Lego a avut loc o revoltă când conducerea a schimbat furnizorii de cafea, iar angajaţii de la Carlsberg, cea mai bună (probabil) bere din lume, au intrat în grevă când şefii le-au luat „berea gratis din timpul orelor de lucru" (ai naibii nenorociţi...). Însă, în Danemarca, aşteptările sunt mari – şi ele sunt, în mare parte, respectate. „Ştim că ne este destul de bine", spune Karina, care admite că este invidiată de prietenele ei de peste ocean pentru cele 13 săptămâni de concediu care o aşteaptă. *Poftim, ce ai spus? 13 săptămâni?* „A-ha..." Karina îmi povesteşte că ea şi partenerul ei au economisit câteva concedii parentale după naşterea celui de-al doilea fiu şi plănuiesc acum să călătorească. Fiul ei are acum patru ani, însă, în Danemarca, părinţii pot păstra o parte din cele 52 de săptămâni de concediu pentru creşterea copilului până când copilul ajunge la vârsta de nouă ani. *Colegii tăi nu te urăsc?* nu mă pot eu abţine să o întreb. „Nu! Îşi vor împărţi sarcinile între ei şi îmi vor face ei munca pe perioada absenţei", îmi spune, „exact aşa cum aş face şi eu pentru ei. Oricum, eu trebuie să am bun simţ, adică să fac cât pot de mult înainte şi să plec într-un moment când nu este atât de mult de muncă." *Mvai, ce drăguţ din partea ta...* Mă bucur pentru ea. Pe cuvânt. Nu vă daţi seama?

„Ideea este că, în Danemarca, avem alternative", adaugă ea, „iar *arbejdsglæde* este premisa unei vieţi tipic daneze." Deşi cuvântul se poate întâlni şi în Norvegia şi Suedia, Danemarca este cea aflată în vârful clasamentului fericirii. În 2016, Universum's Global Workforce Happiness Index a ajuns la concluzia că Danemarca este pe primul loc la capitolul angajaţi mulţumiţi, pe baza unor indici precum satisfacţia angajatului, înclinaţia de a recomanda altora actualul angajator şi probabilitatea de a schimba locul de muncă în viitorul apropiat. Un studiu al Universităţii din Aalborg a arătat că 70% dintre danezi „au fost de acord sau au fost foarte de acord" cu

afirmaţia că ar continua să muncească, chiar dacă nu ar avea nevoie de bani. Danemarca este fruntaşă şi în ceea ce priveşte motivaţia angajaţilor, conform The World Competitiveness Yearbook. La început, am presupus că danezii sunt nişte mari chiulangii, dar pe urmă am aflat că angajaţii sunt cu 12% mai productivi când sunt într-o dispoziţie mentală pozitivă, conform cercetătorilor Universităţii din Warwick. Deoarece fericirea angajaţilor este vitală pentru motivaţia lor, pentru rezultate excepţionale şi pentru menţinerea talentului. *Arbejdsglæde* face Danemarca să fie a patra cea mai productivă ţară din lume, conform datelor Expert Market. Iar cu o săptămână redusă de muncă, poţi avea o viaţă şi te poţi descurca bine.

Filosoful Bertrand Russell (nu suntem înrudiţi, din păcate) era de părere că odihna este o componentă esenţială a unui trai bun, descriind-o ca pe acel moment în care „sufletul se împrospătează", iar „civilizaţia se creează". Bătrânul Bertie a sugerat că ar trebui să muncim cu toţii exact atâtea ore pe zi cât să ne satisfacem nevoile. Astfel, toată lumea are timp pentru lucru, odihnă şi joc – ceva ce danezii au înţeles. Când se face ora 4 după-amiază, poporul meu de adopţie se duce să facă surf, să cânte în cor, să colinde cărările pe bicicletă sau să se joace cu un frisbee. La modul agresiv şi aruncând peste o stradă aglomerată. Jacob are atât de multe hobby-uri – ciclism, caiac, fotografie, gastronomie, la ultimul inventar – că este o minune că mai are timp şi pentru muncă. Acest echilibru între muncă solicitantă şi joacă plină de satisfacţii, susţinut de o infrastructură şi de o cultură care le fac pe ambele posibile, este motivul principal pentru care Danemarca este mereu printre fruntaşele clasamentului ţărilor fericite. Este o abordare diferită, incontestabil *eudemonică*, a vieţii frumoase – şi este una care funcţionează. Aşadar, acum pun şi eu pe primul loc *arbejdsglæde*. Mă asigur că munca mea îmi face plăcere, pe urmă închid prăvălia, fără mustrări de conştiinţă, şi mă joc în soare de câte ori se poate. Trebuie doar să fiu atentă să nu mă lovească vreun frisbee...

CUM SĂ AI MAI MULTĂ *ARBEJDSGLÆDE* ÎN VIAȚA TA, ORIUNDE TE-AI AFLA

1

Vorbește cu șeful tău. Poate că nu reușim să schimbăm peste noapte infrastructura locului nostru de muncă sau cultura muncii în țara noastră, dar putem încerca. „Spuneți-le șefilor voștri că vor obține mai mult de la voi dacă sunt flexibili", spune Karina. Sau arătați-le acest capitol.

2

Dacă tu ești șeful, discută cu angajații tăi.
Ia atitudine și adu mai multă *glæde* în *arbejde* a tuturor.

3

Privește-ți munca din altă perspectivă. Indiferent de situație, cu toții muncim pentru un motiv, de obicei pentru a contribui la bunăstarea noastră sau la cea a altora. Poate că nu este o plăcere în fiecare zi, dar există totuși un scop util al ei. Așadar, și o valoare. Reamintește-ți asta cu un bilețel lipit într-un loc strategic.

4

Bucură-te de colegii tăi de muncă. Prietenii fac ziua să treacă mai iute și te pot înveseli în perioadele grele. Cei care aduc prăjituri la serviciu = chiar mai mult.

5

Chiar nu îți place ceea ce faci? Fă un pas în spate și reorientează-te. Nu este niciodată prea târziu să înveți ceva nou.

FEDERERISM

Federerism* (substantiv), o filosofie şi o ideologie distincte, denumită după jucătorul de tenis Roger Federer, dar definitorie pentru naţia elveţiană ca întreg. Un termen inventat pentru a exprima controlul, precizia, condiţia fizică, conştiinciozitatea, ordinea, curăţenia – calităţi întruchipate de profesionistul din tenis născut la Basel şi împărtăşite de majoritatea poporului său.

* Ştiu foarte bine că federerism nu este un cuvânt care apare în dicţionare încă, dar aceasta este cartea mea şi eu voi introduce un termen folosit de fanii jucătorului de tenis pentru a caracteriza o întreagă naţiune, pentru că aşa vreau.

ELVEȚIA

Tărâmul ciocolatei Lindt, al băncilor, al mecanismelor de ceasornic precise şi – în ultima vreme – a Tinei Turner, Elveţia a fost timp de zeci de ani denumită ţara cea mai fericită din lume în diverse sondaje. Dar nimeni nu este foarte sigur de ce – cu atât mai puţin, elveţienii înşişi. O ţară fără ieşire la mare, muntoasă, cu patru limbi vorbite pe teritoriulei, 26 de cantoane şi 7,8 milioane locuitori, Elveţia este cea care a adus lumii inventţii care ne-au schimbat viaţa, cum ar fi Velcro, müsli şi soluţia Duck pentru toalete. Ea a dat, de asemenea, 25 de laureaţi ai Premiului Nobel şi pe cel mai mare campion de Mare Şlem din istorie. Fă un pas în faţă, Roger Federer: bărbat, muză şi chintesenţa a tot ceea ce are Elveţia măreţ.

„Suntem mândri de Roger în Elveţia, fără discuţie, dar nu ne lăudăm cu asta. De fapt, noi nu ne lăudăm defel", spune Stephan, prietenul unui prieten din Zürich. Stau de vorbă cu el într-o marţi rece, când pe mine mă chinuie o bronşită şi când mă lupt cu somnul, cu boala şi cu sentimentul că toată lumea mă judecă. Răvăşirea mea britanică este amplificată de aerul imperturbabil, calm şi atât-de-elveţian al lui Stephan, care pare atât de „adunat" că sunt deodată copleşită de imaginea de dandy á la Hugh Grant în *Patru nunţi şi o înmormântare* . „În Elveţia, oamenii sunt foarte raţionali", îmi spune el, pentru eventualitatea în care eu nu observasem deja asta. „Avem siguranţă, stabilitate, discuţii deschise şi cam tot din toate." Stephan îmi povesteşte despre rata scăzută a şomajului, taxele mici, dar calitatea ridicată a serviciilor medicale şi a „vieţii, în general".

„În plus, avem munţii", adaugă el. „Şi totul este curat în Elveţia. Lucrurile funcţionează. Avem o democraţie bună şi suntem relativ înstăriţi..." Este un fel de-a spune. Un alt fel ar fi să observi că Elveţia este în prezent pe locul opt în lume din punct de vedere al PIB-ului per capita, iar conturile din

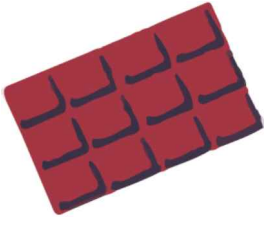
băncile elveţiene sunt legendare. „Suntem *mulţumiţi* “, este tot ce îmi spune Stephan când vine vorba de buzunarele adânci ale ţării sale. Dar, la urma urmei, să vorbeşti despre verzişori este incontestabil nepoliticos, iar eveţienii nu se împăunează cu averile lor. „În schimb, sunt discret încrezători“, îmi spune Diccon Bewes, şi el scriitor şi autor al cărţii *Swiss Watching* , care locuieşte în Berna de 13 ani. „Nu epatează cu nimic, iar lăudăroşenia este dezaprobată. Ei ştiu că au o calitate a vieţii foarte bună raportat la restul lumii – mai ales când se uită la Marea Britanie sau SUA“, spune Diccon. „Există un nivel înalt al satisfacţiei vieţii în Elveţia – şi pe drept cuvânt.“ Ca naţie, elveţienii excelează la planificare, ordine, control, consecvenţă şi abilitatea de a fi prezenţi şi de a recolta roadele muncii lor. Ei practică *federerismul* , cum ar spune fanii vedetei mondiale a tenisului.

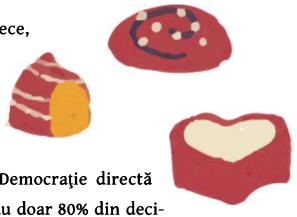
Fie că te interesează sau nu sportul (şi declar oficial că pe mine nu mă interesează: fie că fugi după o minge sau nu, pentru mine este acelaşi lucru), nu mă poate contrazice mai nimeni că Roger Federer este o persoană de înaltă clasă. Dincolo de părul care îi stă perfect şi de devotamentul faţă de cardigane, este supranatural de calm pe teren: nu bombăne şi este, din fericire, imun la înfumurarea de macho a majorităţii tenismenilor. Este, de asemenea, minunat de manierat, iar un inginer de sunet care a lucrat de curând cu „Roger“ mi-a spus că vedeta a dat mâna cu absolut toată lumea, i-a privit pe toţi în ochi când a vorbit cu ei şi a ţinut să mulţumească echipei după încheierea filmărilor („foarte rar“).„În plus, era îmbrăcat în cele mai moi şi de cea mai bună calitate haine de lână pe care le-am văzut eu vreodată şi mirosea foarte, *foarte* bine...“, îmi spune spionul meu. Toţi cei care îl întâlnesc pe Federer vorbesc despre atitudinea sa calmă, despre politeţea şi profesionalismul său, extrem de puţini menţionând şi

felul în care miroase. La fel, elveţienii, în general, evită drama în favoarea decenţei (în plus, miros adesea bine, din experienţa mea). „Sunt în mod tipic politicoşi şi discreţi", spune Diccon. „Pot să fie afară şi minus 17 grade; un elveţian va spune pur şi simplu: *este cam friguţ*, sau nu spune nimic." Reversul este că elveţienii pot fi exagerat de reticenţi. „Am avut cândva o librărie şi era un adevărat coşmar să fac pe cineva să îmi povestească despre realizările sale când făceam evaluarea personalului", spune Diccon. Pentru că *federerism* înseamnă a fi modest.

O îndelungată perioadă de timp, R-Fed a lucrat fără un antrenor care să îi spună ce să facă, şi *totuşi* a câştigat turnee de Mare Şlem. Fostul lui antrenor, Paul Annacone, a spus presei că se îndoia că plecarea lui va avea un impact asupra jocului maestrului, deoarece „măreţia nu încetează" – iar vedeta a excelat în a fi propriul şef.

Federerism înseamnă control, iar elveţienilor le place să deţină controlul. Dintre toate ţările din lume, Elveţia a ajuns cel mai aproape posibil de o democraţie directă, cu cetăţeni obişnuiţi capabili să propună modificări constituţionale şi referendumuri disponibile la cerere pentru orice nouă lege. Guvernul este o coaliţie permanentă de patru partide, dar nici un politician nu poate cere schimbări fără acordul public, iar cele 26 de cantoane ale Elveţiei sunt relativ autonome. „Ceva de genul referendumului britanic pentru ieşirea din UE nu ar fi putut fi iniţiat de o singură persoană





în Elveţia", îmi spune Diccon, „deoarece, în Elveţia, cetăţenii ar trebui să decidă dacă este sau nu necesar un referendum, apoi ar trebui să voteze pentru asta, după care ar putea decide dacă se organizează sau nu un alt referendum."Democraţie directă înseamnă că parlamentul şi guvernul iau doar 80% din decizii şi că toată lumea este implicată în procesul politic. Acest lucru se poate dovedi dificil uneori. „Noi votăm la fiecare trei luni pentru o serie de chestiuni, dintre care, în momentul de faţă, una este (încă) un vot pentru noua linie de tramvai din Berna", îmi spune Diccon. „Chiar şi la locul de muncă, fiecare are dreptul la o opinie, luarea unei decizii putând dura până la trei ore. Dar tot acest accent pus pe posibilitatea de alegere pare să îi facă fericiţi pe elveţieni." Într-adevăr, economistul elveţian Bruno Frey a studiat legătura dintre democraţie şi fericire, descoperind că persoanele care locuiau în regiuni unde fuseseră organizate cele mai multe referendumuri erau mai fericite, simţind că deţin mai multă putere. Elveţia este, de asemenea, patria Dignitas, sinuciderea asistată fiind probabil cel mai puternic exemplu de democraţie personală care există.

Şi apoi mai e şi cacaua. Ciocolata elveţiană este apreciată în toată lumea, existând chiar presupunerea că poate triptofanul, o componentă chimică a ciocolatei cu ajutorul căreia se eliberează serotonină în creier, ar fi responsabil de nivelul ridicat de fericire a elveţienilor. Chiar şi sportivii elveţieni de elită consumă acest dulce, Federer spunându-i la un moment dat unui jurnalist, la ultimul Australian Open: „Îmi place ciocolata... îmi plac astfel de tratăţii, fără să mă mustre conştiinţa". Dar, conform „ştiinţei", este nevoie de câteva kilograme de ciocolată pentru a obţine destul triptofan cât să ni se schimbe dispoziţia semnificativ cu ajutorul serotoniei şi, deşi Elveţia are cele mai mari vânzări de ciocolată din lume, o mare parte

este exportată. Aşa că, uitaţi de pralinele de ciocolată Lindt şi să ne întoarcem la mingiuţele noastre galbene pufoase. De fapt, la mingiuţele lui Roger.

Roger Federer câştiga deja turnee de Mare Şlem când a decis să îşi perfecţioneze reverul, la vârsta de 35 de ani. Câştiga deja (în viaţă...), dar voia să lupte pentru un nou record personal – împăcându-se doar cu perfecţiunea. Încurajându-i pe alţii să adopte etica muncii specifică lui, Federer a spus: „Nu există altă alternativă în afara muncii perseverente. Acceptaţi-o." Iată şi alte sfaturi motivaţionale preţioase: „Este nevoie de mult sacrificiu şi de efort pentru, adeseori, recompense mici, dar trebuie să ştiţi că, dacă depuneţi efortul cuvenit, răsplata va veni", şi „Când eşti bun la ceva, fă din acel ceva totul".Aşa cum Federer refuză să se culce pe lauri sau să devină mulţumit de sine, elveţienilor le place să fie pregătiţi pentru orice eventualitate. Pe lângă faptul că se pricep de minune la bricege militare multifuncţionale, au şi serviciu militar obligatoriu pentru toţi bărbaţii apţi fizic şi organizează instrucţii militare pentru tanchişti, în eventualitatea unui atac – în ciuda faptului că Elveţia este cunoscută drept ţară neutră, nemaifiind implicată într-un război încă din 1847. *Federerismul* înseamnă să fii meticulos. Gândiţi-vă la ceasurile elveţiene, de exemplu, care sunt exemplu de precizie. Elveţia mai este renumită şi pentru aerul său curat, pentru străzile impecabile şi pentru punctualitate. „Acesta nu este doar un clişeu", spune Diccon. „În Marea Britanie, se consideră că trenurile au întârziere dacă întârzie mai mult de zece minute; în Elveţia, doar trei minute. Şi sunt punctuale în 88% din situaţii." Pentru că, atunci când eşti Elveţia sau Roger Federer, ţii ştacheta sus.

Federerism înseamnă să fii vigilent tot timpul şi, foarte important, să fii prezent. Deoarece, dacă ai investit multă muncă şi te-ai pregătit cum se cuvine, îţi poţi permite să trăieşti clipa. Marii sportivi trebuie să fie atenţi la ce se petrece în jurul lor – mental şi emoţional, dar şi spaţial. Elveţienii,

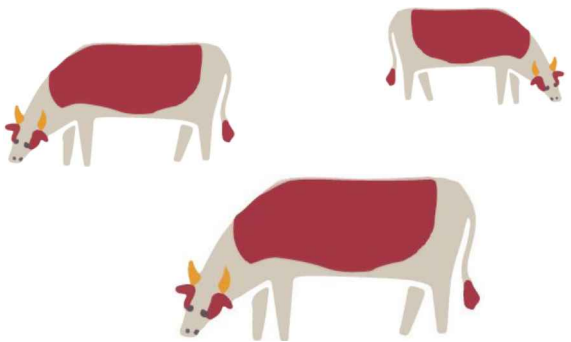
în ciuda faptului că iubesc punctualitatea şi măsurarea timpului, se pricep foarte bine să trăiască în prezent. „Nu se grăbesc, nu se comportă ca şi cum ar trebui să fie altundeva", spune Diccon, „le place să zăbovească, să trăiască evenimentele." Psihologii de la Universitatea Harvard au descoperit că abilitatea de a fi prezent şi de a trăi clipa aici şi acum aduce beneficii bunăstării noastre mentale şi ne face mai fericiţi. Avantaj *federerism* .

După ce au terminat de mirosit trandafirii/pe concetăţenii elveţieni, devin activi. „Se schiază şi se fac multe drumeţii în aerul curat al munţilor, majoritatea elveţienilor având o legătură profundă cu natura", spune Stephan. Federer le practică din plăcere pe ambele, cu aplomb, doar ca să ştiţi (mulţumesc Google imagini...), însoţit adesea de soţia sa, fostă tenismenă profesionistă, şi de cei patru copii ai lor (PATRU!). S-a dovedit că apropierea de natură şi activitatea fizică în aer liber ne fac mai fericiţi, aşa că *federerismul* ne îndeamnă să ne luăm cu toţii doza zilnică din ambele. Minge de meci Roger/elveţienii.

În fine, *federerism* înseamnă consecvenţă. Nu are rost să fii genial într-o zi, iar a doua zi să fii la fel de folositor ca o bentiţă năclăită de sudoare pe fruntea unui tenismen care tocmai a terminat un meci. Elveţienii le-au tot spus tuturor de ani de zile că se simt „foarte bine, mulţumim frumos", nivelul lor de fericire fiind constant, indiferent că participă la sondaje pe tema „Sunteţi fericiţi?" în franceză, germană sau italiană. Vulpi bătrâne ce stăpânesc trei limbi, elveţienii ăştia! Ei pot fi conservatori – unii spun

„înguşti la minte" – tradiţia fiind la fel de importantă precum inovaţia. Astfel, deşi au acceptat unele principii ale vieţii moderne (precum Velcro...), duminica este încă sacrosanctă, magazinele sunt închise, iar timpul trebuie petrecut neapărat cu familia. Sunt ireproşabil de politicoşi, rezervaţi şi bogaţi, dar nu la modul ostentativ. Federer este ambasador Rolex, dar alege mereu cele mai puţin epatante ceasuri ale lor, arătând că este „bogat, dar nu la modul ţipător", aşa cum spune prietenul meu, inginerul de sunet. În 2003, când oficialii Swiss Open căutau cadoul perfect pentru vedeta sportivă multimilionară în semn de apreciere pentru realizările sale, i-au oferit o vacă. Federer a fost aşa de politicos şi le-a mulţumit cu atâta generozitate, cu o expresie care parcă spunea: *„O vacă! Exact ce mi-am dorit dintotdeauna!"*, încât oficialii i-au mai dăruit una câţiva ani mai târziu.

A îmbrăţişa *federerismul* înseamnă bune maniere, disciplină, măiestrie şi controlul tuturor variabilelor, astfel încât să existe puţine lucruri care să nu funcţioneze. O abordare a vieţii aspiraţională, şi totuşi realizabilă şi exportabilă în cel mai înalt grad – în plus, nu trebuie să dai doi bani pe sport. Ghem, set şi meci pentru *federerism* .



CUM SĂ FACI LOC PENTRU *FEDERERISM* ÎN VIAŢA TA

1

Devino foarte, foarte bun la ceva... apoi nu te lăuda cu asta.
Fii politicos întotdeauna. Și cu toată lumea.

2

Pregătește-te pentru orice eventualitate. Poate că nu trebuie
să porți zilnic un briceag elvețian în geantă, dar poți să îți faci ordine
în afaceri, să planifici în avans, să îți pregătești pachețel de acasă,
să treci ceva în agendă pentru săptămâna viitoare, să îți notezi
țelurile în carieră și să fixezi pașii necesari pentru atingerea lor.

3

Trăiește în prezent – după ce ești bine pregătit,
ești liber să intri pe teren și să joci cu finețe și fler,
fără teama că lucrurile nu vor funcționa.

KALSARIKÄNNIT

Kalsarikännit (pronunţat „Kal-sa-ri-kan-it") substantiv, însemnând „să bei acasă, doar în lenjerie intimă, fără intenţia de a ieşi în oraş". Din cuvintele finlandeze *kalsari*, însemnând „chiloţi" şi *känni* – „starede ebrietate" termenul *kalsarikännit* însemnând literalmente „beat în chiloţi". Termenul a apărut pentru prima oară în anii 1990, câştigând în popularitate la începutul anilor 2000, înainte de a fi inclus în dicţionarul al Institutului Lingvistic Finlandez, în 2014. Uitaţi de „Netflix şi relaxare" în Finlanda este „Netflix şi *kalsarikännit* ".

FINLANDA

În timpul unei recente perioade cu vreme deosebit de rece, a circulat pe reţelele de socializare o memă care evidenţia diferenţele de climă şi caracter dintre diverse ţări nord-europene. Suedezii descriau vremea rece drept „Tun de zăpadă". Britanicii o numeau „Bestia din Est". Iar finlandezii o numeau: „Miercuri". Finlandezii se pricep la „răceală". În nord, au reni, zăpadă până la brâu şi răsărituri atât de frumoase că ar trebui să aibă propriul Instagram (căutaţi *#suomi* şi plângeţi...). În sud, sunt prea aproape de mare pentru a avea zăpadă (mersi pentru nimic, climă oceanică...), dar tot frig este, „atât de frig, că te doare faţa", după cum spune prietena mea Tiina, care provine de acolo. „Şi este întuneric. Mai tot timpul..." Îi spun că halal reclamă mai face locului. „Privind partea bună a lucrurilor, asta înseamnă că poţi ieşi în oraş doar în pantaloni de trening şi fără să te fardezi, pentru că nu te vede nimeni. Cei mai apropiaţi vecini ar putea fi la 20 de kilometri depărtare, aşa că oricum nu dai nas în nas cu cineva", îmi spune ea. *Tot răul spre bine*. „Dar ne pricepem la stratul de izolaţie", spune ea. „Ne încotoşmănăm când ieşim afară şi avem grijă să fie foarte cald în case." Asta este ceva ce am trăit şi eu, la un nivel mai mic, în Danemarca: da, ninge (regulat), dar danezilor nu le place „curentul" şi, odată intrat într-o incintă, te poţi dezbrăca şi la pielea goală, dacă pudoarea şi confortul personal ţi-o permit. Iar când finlandezii ajung acasă după o zi grea de asamblat la Nokia, acest şantier al „spiritului finlandez", le place să se destindă şi să trândăvească – savurând un pic de *kalsarikännit* .

„Poţi explica acest *kalsarikännit* oricui din orice ţară, de oriunde; va înţelege imediat ce înseamnă şi de ce este nostim", îmi spune Marianne cu oarecare mândrie. Marianne este din Helsinki şi a fost colega mea de facultate. Marianne este foarte nostimă. „Toată lumea ştie ce înseamnă *kalsarikännit* în Finlanda", spune ea, „şi avem cu toţii idee cum este pe măsură ce ne facem mari. Însă abia când ajungi pe la 30 de ani îţi intră pe deplin în drepturi.

Mă-nţelegi – atunci când nu mai vrei să ieşi în oraş tot timpul, şi să te pregăteşti pentru asta, dar tot ai avea chef de o bere sau două. Aşa că stai acasă şi bei doar în lenjerie intimă – ceva ce a făcut fiecare dintre noi la un moment dat, nu?" *Nu!* Îi spun, în cel mai sincer mod cu putinţă, că eu nu am avut niciodată această plăcere. Sunt îmbufnată şi pentru că a uitat să îmi povestească despre acest concept revoluţionar până acum. („M-ai văduvit de 20 de ani de băut alcool îmbrăcată doar în chiloţi!") Totuşi, în ciuda aparent excelentelor geamuri duble ale caselor finlandeze, nu pot să nu mă întreb cum poate fi dezbrăcatul până la chiloţi considerat drept „confortabil". *Nu ar fi mai de preferat pijamalele? Sau un halat flauşat, poate?* „Nu", este răspunsul categoric.

„Finlandezii obişnuiesc, de semenea, să bea destul de mult." Tiina îmi aruncă o privire, ca şi cum ar vrea să spună că ar putea fi relevant sau nu din punct de vedere al felului în care simt ei frigul când sunt înveşmântaţi doar în chiloţi. Eu îi transmit din priviri că „în mod cert, *este* relevant". Finlandezii sunt printre cei mai mari consumatori de alcool din Europa, conform datelor din 2015 ale OMS. „În Finlanda, trebuie să cumperi alcool din anumite magazine", îmi spune Tiina, „cel puţin alcoolul foarte tare. Prin urmare, după ce bei, nu te mai opreşte nimic." Şi cu „instalaţia de încălzire cu alcool" alimentată, finlandezii se simt foarte bine aproape complet dezbrăcaţi. Drept rezultat, *kalsarikännit* este atât de apreciat, încât în 2017 a primit propriul emoji. Ministrul finlandez de externe a creat simbolul ca parte dintr-o serie care include de asemenea oameni goi în saune, Nokia 3310 şi fani ai stilului muzical heavy-metal scuturând spasmodic din capete. Însă simbolul ce înfăţişa un bărbat şi o femeie, ambii în lenjerie intimă şi cu câte o bere în mână, s-a dovedit a fi cel mai popular. Probabil pentru că finlandezii aveau nevoie de o prescurtare pentru ca degetele muşcate de gerul aspru să fie scutite de chinul dactilografierii întregului cuvânt *„kalsarikännit"* .

Kalsarikännit este ceva ce faci în mod obişnuit singur, sau cu cineva foarte important pentru tine, însă toţi finlandezii care se simt mai sociabili se încălzesc şi pe dinăuntru şi pe dinafară într-una dintre cele 2 milioane de saune din Finlanda (adică o saună la fiecare 2,75 membri ai populaţiei ţării). „Cultura saunei este un lucru uriaş. Adesea, oamenii beau şi câte o bere când sunt înăuntru", spune Tiina. Multe cluburi şi evenimente sportive includ o noapte la saună, când se bea bere la pielea goală înainte să se facă baie într-un lac sau să se tăvălească toţi prin zăpadă. Dar finlandezii rezistă, pentru că pe lângă *kalsarikännit* , ei mai au şi *sisu* sau „stăruinţă şi hotărâre, indiferent de consecinţe", îmi spune Tiina. Graţie *sisu* , în 1939–1940, o armată de 350 000 de finlandezi a înfrânt forţele sovietice cu un efectiv de un milion de ostaşi. De două ori. *Sisu* este modul în care finlandezii fac faţă iernii negre şi lungi, cu temperaturi minime de -35°C. *Sisu* înseamnă să tai lemne când afară viscoleşte. Sau să insişti să asculţi muzică heavy-metal dintr-un nepotrivit sentiment de mândrie naţională în ciuda lipsei oricărei melodii perceptibile. Acestea sunt toate caracteristici asociate adesea culturii macho, însă Finlanda este una din ţările cu cea mai mare egalitate între sexe.

În anii 1850, activistele finlandeze pentru drepturile femeilor au cerut educaţie pentru fete cu mult înaintea altor ţări, iar Finlanda a fost prima ţară care a permis drepturi absolute de vot pentru femei, iar femeile au fost alese în parlament încă din 1906. În 2000, Finlanda şi-a ales prima femeie

preşedinte, Tarja Halonen, şi, conform unui raport OCDE din 2017, Finlanda este singura ţară în care taţii petrec mai mult timp cu copiii decât mamele. Aşa cum spune Tiina: „Nu există o diferenţă prea mare între bărbaţi şi femei în Finlanda – suntem şi unii şi alţii destul de rezistenţi. A trebuit să fim."

Dincolo de clima aspră, finlandezii au îndurat războaie, foamete şi asuprirea suedeză în cea mai mare parte a celor 700 de ani, înainte să fie cedaţi ruşilor, în 1809. Poporul finlandez şi-a redobândit independenţa abia în 1917 şi, aşa stând lucrurile, Finlanda este practic bebeluş între naţiuni. „Suntem o ţară nouă", spune Marianne. „Aşa că încă încercăm să înţelegem cine suntem sub anumite aspecte." Dar, după majoritatea măsurătorilor, Finlanda creşte frumos. A fost calificată drept cea mai sigură şi cea mai bine guvernată ţară din lume, a doua cea mai social-progresivă şi a treia cea mai bogată. Mai mult de atât, cetăţenii finlandezi se bucură de cele mai mari niveluri de libertate personală şi de un sistem educaţional ce figurează frecvent printre cele mai bune din lume. Asta se datorează în mare faptului că mişcarea naţională a ţării a fost condusă de cadre universitare, iar de la independenţă încoace, aproape 30% dintre preşedinţii de stat şi şefii de guvern finlandezi au fost profesori universitari. Educaţia a fost mereu o prioritate, în secolul al XIX-lea existând chiar şi un decret conform căruia un cuplu nu se putea căsători în Biserica Luterană până când cei doi nu treceau un test de lectură. Sex contra cititului pe litere = stimulent serios, nu glumă.

Pe scurt, cu toate *kalsarikännit* şi *sisu* ale lor, finlandezii o duc destul de bine. Toată lumea este egală, educaţia lor este fruntaşă şi sunt cei mai buni din lume la a şti să se bucure de lucrurile simple din viaţă. „Sunt o mulţime de lucruri pentru care finlandezii ar trebui să fie fericiţi", recunoaşte Marianne, însă faimoasă egalitate finlandeză vine cu propriile-i provocări – deoarece, când echilibrul

este deranjat, apar probleme mari. „Dacă se întâmplă să câştigi la loterie în Finlanda, de exemplu", îmi spune ea, „vor fi mai mulţi cei care te vor invidia decât cei care se vor bucura pentru tine. Ar trebui să existe o societate secretă a câştigătorilor la loto, care să poată discuta între ei, deoarece toţi ceilalţi îi urăsc!" Cei aproximativ 10 000 de finlandezi cu câştiguri foarte mari îşi publică anual veniturile în ziua care este acum poreclită „ziua naţională a invidiei", existând chiar şi o vorbă că un finlandez ar prefera să plătească 100 de euro decât să vadă cum vecinul lui primeşte 50 de euro. „Dar suntem simpatici chiar şi aşa!", râde Marianne.

„Ştim că asta este o prostie, şi finlandezii vor să devină mai buni", spune ea. „Suntem conştienţi de faptul că nu suntem la fel de fericiţi ca celelalte ţări scandinave, astfel încât cărţi cu tot felul de sfaturi de viaţă devin tot mai populare." Mulţi finlandezi învaţă, de asemenea, să aprecieze ceea ce au. „Cum ar fi natura noastră", spune Marianne. „Te înconjoară oriunde ai fi în Finlanda. Parcul naţional Nuuksio este chiar lângă Helsinki, sau poţi conduce la o oră depărtare de oraş, ca să fii cu adevărat în sălbăticie." Marianne îmi povesteşte despre vizita recentă a unui prieten comun, cu care a mers să culeagă afine, după care au pregătit împreună tocăniţă cu carne de ren. Eu îi spun că pare un episod desprins dintr-o carte de poveşti. „A fost drăguţ", recunoaşte ea. „Trebuie să ne amintim mereu cât de bine ne este în Finlanda şi cât de grozav este să fii în natură. Dar eu cred că majoritatea finlandezilor, dacă sunt cinstiţi, se bucură să fie şi singuri în casa lor." Să-şi arunce cât colo pantalonii de trening şi să deschidă o bere? „Bineînţeles! Doar suntem finlandezi, vom avea mereu *kalsarikännit* ."

Închin pentru asta.

CUM SĂ *KALSARIKÄNNIT* CA UN FINLANDEZ

1

Pune termostatul pe maxim. Asta dacă nu cumva locuiești într-o casă spectaculos termoizolată din Finlanda, caz în care, bravo ţie.

2

Fă-ţi provizii. Nu vei mai ieşi din casă o bună bucată de vreme, aşa că ai nevoie de provizii: aperitive, băutură, o colecţie impresionantă de filme și/sau un partener de conversație spumoasă.

3

Poartă lenjerie intimă confortabilă. Nu e momentul pentru tanga de dantelă sau orice altă chestie incomodă.

4

Trage draperiile sau lasă jaluzelele înainte să începi. Altfel, activitatea ta solo s-ar putea să devină un fel de reprezentaţie publică...

GEMÜTLICHKEIT

Gemütlichkeit (pronunţat „ghem-iud-lih-kait"), substantiv, sau *gemütlich*, adjectiv, însemnând „confortabil", „care induce stare de confort" sau sentimentul de apartenenţă, de acceptare socială. De la *Gemüt*, însemnând „suflet, inimă şi minte", *lich*, sufix adverbial, şi sufixul *keit*, folosit pentru derivarea substantivelor din adjective. Menţionat pentru prima dată în scris în anul 1892, cuvântul este asociat cu un set de caracteristici tipic germane. Scriitorul englez G.K. Chesterton menţionează cuvântul *Gemüt* în 1906, descriind o grădină de vară germană ca pe „epitomul însuşi al stării de *Gemütlichkeit* ".

GERMANIA

Nina a copt ceva. Asta nu este ceva neobişnuit. Ninei îi place să coacă. Şi să gătească. Şi să fie mama a doi copii. Şi să lucreze cu normă întreagă. Nina nu se lasă tulburată de nimic şi aranjează frumos pe masă vesela copiilor, mâncarea, o baveţică, şerveţele umede şi câteva jucării înainte să ia o gură de cafea. „Aaa, ce *Gemütlichkeit* “, îmi spune, în timp ce eu continui să mă agit, cu eşarfa vraişte, doi bebeluşi care nu contenesc să scâncească şi şireturile dezlegate – în întârziere, ca de obicei, la întâlnirea grupului mamelor. Nina este nemţoaică. Eu, aşa cum v-aţi dat seama, nu sunt. „*Gemütlichkeit* înseamnă să faci ceva bun pentru sufletul tău“, îmi spune ea când eu îmi dau seama că mi-am pus puloverul pe dos. „Deci, dacă eşti stresată sau nedormită de mult...“ –se uită la mine – „înseamnă să iei o pauză de odihnă.“ *Notat* . „Dacă îţi este foame, înseamnă să îţi iei ceva gustos de mâncare“, împinge bunătăţile abia scoase din cuptor către mine. Pentru că *Gemütlichkeit,* din câte înţeleg, este ceva ce vine pe deasupra nevoilor tale de bază – ar trebui să fie ceva special.

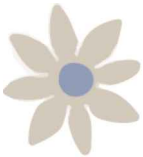
„Nu este o constantă“, îmi spune Nina, „aşa că poţi considera ceva *gemütlich* într-o zi pentru că ai dispoziţia necesară pentru a-l primi, iar a doua zi, îl poţi detesta.“ *Gemütlichkeit* este ceva subiectiv, aşa că nu va fi la fel pentru toată lumea. Şi este privat – intim, chiar – „mult mai mult decât danezul *hygge* “, spune Nina. „În plus, nu îl căutăm tot timpul.“ Aici, Nina îşi îngăduie să dea ochii peste cap. „Când vine vorba de *hygge* , danezii sunt mult mai sensibili şi mai expresivi.“ Nu am mai auzit asta despre danezi până acum, dar prin comparaţie cu vecinii lor de graniţă, totul este relativ. Iar pentru germani, a fi „sensibil“ este puţin prea vag, ceva ce este dezaprobat. „Este grozavă starea de *Gemütlichkeit* , dar cu măsură“, spune Nina. Pentru că pe urmă s-ar putea chiar să devii *gemütlich* .

„Dacă faci pe cineva *gemütlich* , ar însemna că acea persoană este letargică – nu foarte rapidă sau dinamică", spune prietena mea Frauke din Hamburg. „Deci, dacă un coleg nu pune umărul la treabă sau dacă se mocăie, ţinându-i pe toţi în loc, atitudinea lui nu este văzută cu ochi buni." Lenea este un act de abuz în Germania, unde etica muncii de natură protestantă este încă în vigoare şi considerată de toţi un ţel – mai ales în nordul şi în estul Germaniei. Pentru a înţelege de ce, trebuie să ne oprim puţin asupra celui mai controversat dintre concepte: religia.

Gata?

Să pornim...

Martin Luther, un călugăr din secolul al XVI-lea, era de părere că deveneam cu toţii un pic cam infatuaţi, încercând să ne cumpărăm locul în rai în loc să îl merităm. La momentul respectiv, Biserica Romano-Catolică domina în Occident şi le împărţea cu ţârâita „indulgenţe" păcătoşilor în căutare de mântuire. O „indulgenţă" nu era o viză de graţiere din închisoare – pentru asta era spovedania (relaxaţi-vă, sunt catolică, pot spune asta) – ci, mai degrabă, un document ce le permitea credincioşilor o reducere a pedepsei în purgatoriu (un fel de sală de aşteptare de spital pentru viaţa de apoi). În mod tradiţional, indulgenţele erau obţinute prin multă rugăciune sau jucând „bingo pentru pelerini", unde cel ce se căia trebuia să bifeze cât mai



multe obiective sfinte posibil. Dar apoi, o minte sclipitoare şi-a dat seama că ar fi mult mai eficient să-ţi cumperi pur şi simplu indulgenţa. Această practică a fost oficial interzisă în Germania, dar a continuat pe ascuns, iar în 1517, un călugăr dominican pe nume Johann Tetzel a pornit o campanie de proporţii de vânzare de indulgenţe pentru a renova Biserica Sf. Petru din Roma. Luther s-a făcut LIVID la faţă. A dezaprobat învăţăturile Bisericii Romano-Catolice în ale sale *Nouăzeci şi cinci de teze* – o colecţie de ghiciţi câte motive de nemulţumire? – şi a pornit Reforma Protestantă. În loc să asigure un loc în rai prin intermediul spovedaniei şi al Sfintelor Taine, Luther propunea munca susţinută, disciplina şi frugalitatea drept canoane de viaţă. Această noţiune s-a răspândit în mare parte în nordul Europei şi chiar în America – însă etosul luteran şi etica protestantă a muncii sunt cele mai evidente în Germania. Pe scurt: germanii nu taie frunză la câini într-o atmosferă obsesiv-*hygge* înecată de fum de lumânări ca verii lor danezi. În schimb, lor le place să aibă *Gemütlichkeit* şi se descurcă, fără ca măcar să devină *gemütlich* .

O altă diferenţă în abordarea germană a vieţii şi a *Gemütlichkeit* este absenţa nostalgiei. În Danemarca, este aproape literă de lege să reflectezi asupra momentelor *hyggelig* trecute când te întâlneşti cu cineva cu care ai fost prieten cândva. „În Germania, însă, nu privim atât de mult înapoi prin ochelarii cu lentile roz", spune Nina, originară din Hanovra. Este de înţeles. Majoritatea germanilor sunt acut de conştienţi de locul ţării lor în istoria secolului XX, existând chiar şi un termen pentru străduinţa de a trece peste relele trecutului. *Vergangenheitsbewältigung* descrie procesele de încercare de remediere, pe cât posibil, a greşelilor făcute şi de trecere peste vina celui de-al Doilea Război Mondial. Germania postbelică a fost îngenuncheată şi a plătit despăgubiri restului lumii, dar, odată încheiată dezmembrarea industriei grele germane în 1950, redresarea economică a

Germaniei de Vest a fost pe modelul „furios și iute" (epopeea Germaniei de Est este o cu totul altă poveste). A început reconstrucția, sau *Wiederaufbau*, iar Germania de azi este puterea industrială a Europei, salvând singură zona Euro de la colaps în 2012. Mereu fruntașă în clasamentul productivității, Germania modernă este renumită pentru eficiența și democrația caracteristice. Țară mare, cu o populație de 82 de milioane de locuitori, a mai dat lumii pantalonii de piele – *Lederhosen* –, prăjitura Pădurea Neagră și incomparabila experiență a șofatului pe *Autobahn*, ascultându-l pe favoritul germanilor, David Hasselhoff, la un post de radio local. Menționez asta din două motive: în primul rând pentru că sper – atât cât voi trăi – să nu ratez niciodată conștient ocazia de a folosi cuvântul *lederhosen*. Și, în al doilea rând, pentru a evidenția faptul că, în ciuda năzuințelor lor îndrăznețe, germanii abordează fericirea într-un mod uimitor de practic și de animat. V-ați făcut acum o imagine a sensibilității germane? Bravo.

„Oamenii cred uneori că germanii sunt extrem de serioși", spune Nina, „dar nu este așa – noi ne mândrim doar că muncim cu sârg. Doar pe urmă poate să înceapă *distracția*." Germanilor le place să facă lucrurile bine și nu sunt de acord cu *Spassgesellschaft* – un cuvânt lung cât o zi de post, cu multe consoane, care înseamnă să trăiești o viață hendonistă sau „pierderea concentrării la muncă". Este o mustrare adresată adesea milenialilor și poate fi folosită ca un fel de avertisment, spune Nina, „un fel de *Mai ușor cu petrecerile sau cu prea multă distracție* cum făceau oamenii înainte de criza

economică din 2008". Ideea că tot declinul economic de acum un deceniu poate fi imputat Generației X este puțin cam aspră, dar de înțeles.

Munca asiduă este esența ideii de viață bună în Germania, iar abilitatea de a munci serios este centrală chiar și în momente de sărbătoare. Nunțile germane încep adesea cu obiceiul numit *Polterabend* – când nuntașii sparg ce le cade în mână, mirii trebuind apoi să mătură cioburile. Asta ar trebui să îi învețe că vor trebui să treacă împreună prin greutățile căsniciei (cine a spus că romantismul a murit?). Sau *Baumstammsägen*, tradiția de a tăia cu fierăstrăul un ditamai bușteanul la o nuntă ca metaforă a primului obstacol pe care vor trebui să îl înfrunte tinerii miri, într-o viață de inevitabile obstacole viitoare. Pentru că nimic nu simbolizează „iubirea" mai bine decât un buștean.

„Mai întâi muncă și pe urmă distracție, cam asta ar fi mantra în Germania", spune Frauke. „Noi nu le combinăm pe acestea două, nici nu ne așteptăm ca munca să fie o distracție – sau *gemütlich*." Ea explică felul în care germanii pot fi foarte negativi în legătură cu munca și totuși să fie fericiți per ansamblu. „Pentru că munca există să fie făcută – și făcută bine – după care te poți relaxa și poți să ai un moment doar pentru tine." Spre deosebire de *hygge*, care se regăsește în fiecare aspect al vieții danezilor, germanii nu ar folosi niciodată termenul *Gemütlichkeit* pentru a descrie ceva care are legătură cu munca – și nimeni nu se așteaptă la ceva în genul danezului *arbejdsglæde* în Germania. Există o distincție clară între muncă și casă, iar Frauke îmi spune cum multe dintre conceptele germane despre fericire au legătură cu „întrerupereamuncii pentru câteva momente plăcute". De aici și *Feierabend*, de la *Feier*, însemnând „sărbătorire", și *Abend*, „seară", ceea ce înseamnă dispoziție sărbătorească la finalul zilei de muncă. „Există, de asemenea, *Feierabendbier*", spune Frauke, „adică același cuvânt, căruia i s-a

adăugat substantivul „*bier*" la final, folosit pentru a denumi o bere pentru a sărbători după muncă („nouă ne plac foarte mult substantivele compuse").

După muncă și după bere, te poți întoarce acasă – ceva ce are o semnificație specială pentru mulți germani. *Zu Hause* înseamnă „să fii acasă la cineva", însă *Zuhause* , într-un singur cuvânt, înseamnă „locul căruia simți că îi aparții", iar acesta este un cuvânt important legat de fericire. Germania a devenit o națiune reunită după război abia în 1989, odată cu prăbușirea Zidului Berlinului, mulți germani având experiențe extrem de diferite în perioada maturizării, în funcție de Germania în care trăiseră, de Vest sau de Est. Câteva studii arată că împărțirea istorică Est-Vest are un impact chiar și asupra felului în care mulți germani sunt crescuți în prezent. Deci, contează de unde ești.

„*Zuhause* a ta înseamnă a simți că ești parte din ceva", explică Frauke, „un fel de cămin spiritual sau mai degrabă un mod filosofic de a interpreta locul în care te simți *în regulă* și *bine* ." Dar acesta nu este un lucru binar: „Există adesea sentimentul că nu ar trebui să te aștepți ca toate nevoile tale de *Zuhause* să fie satisfăcute de un singur loc", spune ea. La fel ca în cazul relațiilor, unde nu ar trebui să ne așteptăm ca toate nevoile noastre să fie satisfăcute de o singură persoană (astfel, comediile romantice mint...) – are sens ca ideea ta de apartenență să se raporteze la două sau la mai multe locuri, în prezent, toată lumea călătorind mai mult ca oricând. „Este normal să îți fie dor de un alt loc", spune Frauke.

Odată ce ai găsit un loc căruia simți că îi aparții, și ți-ai terminat toată treaba pe ziua respectivă, te poți face cu adevărat *gemütlich* . Mulți germani locuiesc în apartamente, mai ales în orașe, însă în psihicul nemțesc există o dragoste adevărată pentru natură și o dorință arzătoare de a fi în aer liber. Din fericire, multe

apartamente au balcon, aşa că germanii îşi pot crea propria grădină de vară *gemütlichen* . „În Germania, avem chiar şi ceva ce se numeşte *Ferien auf Balkonien* , sau *vacanţă pe balcon* ", spune Frauke. Dacă *staycation* – sau „vacanţa acasă" – are adesea legătură cu lipsa banilor necesari unei vacanţe într-un loc extravagant, *Ferien auf Balkonien* sunt omniprezente în Germania. „Toată lumea le face", spune Frauke, „indiferentde vârstă sau avere. Este foarte apreciată. Îţi poţi cumpăra nişte plante noi pentru balcon, după care îţi iei o săptămână liber şi te bucuri, pur şi simplu, de timpul petrecut acolo."

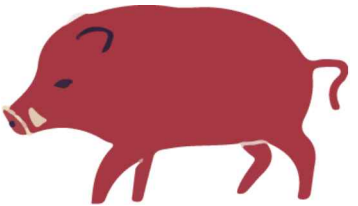
Instalaţi pe balcoanele lor, desfătându-se cu nişte *Gemütlichkeit* binemeritat, germanii se pot retrage şi mai mult, dacă este nevoie, într-o lume interioară cu escapade imaginare. „Ştii cum este când stai pe un scaun la o masă şi îţi bălăngăni picioarele?", întreabă Frauke. Îi spun că ştiu, dar că nu am mai făcut asta de ani de zile... „Exact!", spune ea. „Ai un sentiment de libertate, eşti din nou copil. Corect? Ei bine, nemţii au o expresie pentru când faci aşa ceva şi cu sufletul tău: *Die Seele baumeln lassen* ." Această bijuterie de expresie se pare că este ceva ce i-ai putea spune unui prieten care a avut mult stres la muncă şi pe care îl aşteaptă acum nişte timp liber, de exemplu: „Să te bucuri pe deplin de timpul tău liber: lasă-ţi sufletul să se legene!" O altă expresie germană preferată este *Löcher in die Luft starren* , sau „a te uita la găurile din aer", adică un fel de a privi în gol; sau *Kopfkino* – „cinematograful din cap" – un fel de a visa cu ochii deschişi sau de a-ţi imagina lucruri. Îi spun lui Frauke că am sentimentul că încep să pricep:

aşadar, mai întâi muncă, apoi relaxare şi legănarea picioarelor/sufletului? „Da!", îmi spune ea. „Dar nu pentru prea mult timp." *Poftim?* „Noi ne organizăm chiar şi timpul de odihnă. Putem spune: *OK, deci ne lăsăm sufletul să se legene, dar numai 45 de minute...*" Ah, bucuria distracţiei organizate!

Frauke descrie abordarea germană a punctualităţii şi a ordinii ca fiind „ca o bucată de sfoară care îi trage pe toţi după ea – n-o lăsăm niciodată să atârne toată". Există chiar şi un termen pentru asta: *Freizeitstress* – sau „stresul timpului liber". „Este ceva de genul: *Haide! Trebuie să ne facem bagajele pentru plajă!* ", îmi spune Frauke, conştientă, în timp ce o spune, că sună un pic cam ciudat. „Dar este inevitabil – noi ne organizăm odihna aşa cum ne organizăm şi munca şi avem, pur şi simplu, sentimentul că e bine să fii pregătit." Nu sunt în măsură să o contrazic. Sunt prietenă cu Frauke de şase ani şi nu am făcut nici măcar o excursie cu ea în care toată mâncarea, gustările, termosurile cu cafea şi echipamentul pentru ploaie să nu fi fost perfect împachetate, pregătite pentru orice eventualitate, făcându-mă să mă simt mai vraişte decât de obicei. „Clişeul cu germanii care sunt oameni onești, de nădejde şi eficienţi este destul de exact", confirmă Nina. „În Germania, preţuim educaţia, adevărul şi învăţătura – şi ne plac lucrurile făcute bine." Germanii îşi fac treaba temeinic, după care se preocupă să se simtă bine (care este tot un fel de ocupaţie în Germania. Vezi: *Freizeitstress*).

Fericirea în Germania înseamnă încetarea ordonată a muncii şi luarea unei pauze în care să te răsfeţi – dar este şi o chestie individuală. „Nu are legătură cu familia, prietenii sau cu responsabilităţile parentale", adaugă Frauke. „Are legătură mai degrabă cu a te detaşa de toate astea." Şi asta este în regulă, pentru că ţi-ai câştigat acest drept. Deşi se aşteaptă ca părinţii să îşi facă datoria faţă de copii, în cultura germană ei nu presupun, de regulă, că vor primi ceva în schimb pentru asta. „Eu nu mă aştept să fiu îngrijită de copiii mei la bătrâneţe", spune Frauke, „şi, în general, germanii nu se aşteaptă să îi facă altcineva fericiţi – ne aşteptăm să muncim noi pentru asta. Ştim că este la latitudinea noastră. Presupun că este o chestie protestantă – trebuie să o facem singuri."

Eu nu o compar discret pe una dintre cele mai bune prietene ale mele cu Nietzsche, dar: filosoful german (Nietzsche, nu Frauke) afirma că noi suntem singurii care deţinem controlul propriilor gânduri şi fapte. Cele ale altora nu sunt responsabilitatea noastră, noi neputând face nimic dacă alţi oameni sunt, de obicei, ridicoli (parafrazez... v-aţi prins?). Îndemnul său la acţiune pentru acceptarea vieţii aşa cum este şi responsabilitatea totală pentru propriile fapte, făcând permanent tot ce ne stă în putinţă, pare să acopere abordarea germană a vieţii şi a fericirii. „Este chiar simplu", spune Nina: „munceşti din greu, pe urmă te poţi juca la greu – şi să te faci *gemütlich* ."



CUM SĂ AI *GEMÜTLICHKEIT* ȘI SĂ FII FERICIT, ÎN STIL GERMAN

1

Fii atent la lucrurile liniștitoare pentru *Gemüt* și fă-ți timp mai mult pentru ele. (Biscuiți de casă? Apucă-te de copt. Un pui de somn sănătos? Ia-ți o pauză pentru unul chiar acum.)

2

...pe urmă îmbrățișează ideile lui Nietzsche și acceptă lucrurile pe care nu le poți schimba (colegii acri, vremea sau dispoziția partenerului de viață nu sunt preocupările tale). Muncește până îți sar ochii din cap, apoi odihnește-te. Cum se cuvine. Mândrește-te cu gândul că ai făcut tot ce ți-a stat în putință. O zi productivă îți dă satisfacție.

3

Ai balcon? Fă-te *gemütlich* pe el cu o *Feierabendbier*. „Ta-da! Propria ta grădină de vară!"

4

Lasă-ți sufletul să se legene (pentru o perioadă determinată de timp...). Oricine poate lua o pauză de câteva minute pentru a privi în gol sau a urmări plăsmuirile cinematografului din propriul creier. Vezi? Ești deja mult mai vioi.

MERAKI

Meraki, substantiv care poate fi întrebuinţat şi ca adverb (ţineţi-vă bine...) şi care a pătruns în limba greacă din turcescul *merak* (sau „străduinţele iubirii"). Sensul său a evoluat către conceptul de precizie, devotament şi atenţie totală acordată îndatoririlor – de obicei creative ori artistice. O expresie introspectivă, precisă, a grijii şi a iubirii.

GRECIA

Grecia: ţara lui Dionisos, a dansului cu paharul pe cap, a dansului pe plajă *à la* Zorba Grecul, a dansului în timp ce bei ouzo (rachiul de anason pe care încă nu-l pot mirosi fără a-mi aminti de o anumită noapte deosebit de intensă din 1997) şi a dansului, în general. Grecii ştiu cum să se distreze, dar pe lângă spiritul acesta imens, exuberant, al petrecerii, în Grecia mai există şi o cale mai liniştită, mai contemplativă către plăcere şi fericire, care este mai puţin cunoscută dincolo de litoralul lung de 13 676 de kilometri. *Meraki* înseamnă a te implica într-o activitate cu dragoste, interes şi pasiune – o preocupare precisă, care hrăneşte sufletul şi în care grecii excelează de milenii.

Dimitra, pictoriţă şi istoric din Atena, care s-a mutat de curând într-un sătuc din Danemarca în timpul iernii (pentru că se săturase de atâta „soare strălucitor" şi de Socrate...), spune: „*Meraki* înseamnă pasiune. Nu înseamnă să faci ceva la repezeală – ci să faci ceva cu atenţie, cu dragoste şi poate, de ce nu, cu un pic de perfecţionism. Înseamnă" – aici, Dimitra îşi împreunează degetele – „*migălos* . Sau *chibzuit* . Înseamnă să faci ceva cu sufletul." Pictoriţă fiind, îmi povesteşte despre o expoziţie recentă pe care a avut-o într-o galerie a unor greci. Dimitra a pus în toate lucrările ei *meraki* . Când le aranja pe pereţii galeriei, a apărut proprietara. „Ea s-a uitat la lucrările mele, pe urmă a arătat cu degetul la una şi a spus: *Ştii, dacă tabloul ăla nu se vinde, cred că ar trebui să mai lucrezi la el.*" Venită din partea oricui altcuiva, observaţia ar fi putut părea grosolană, însă de la o compatrioată, Dimitra a înţeles că şi ea ştia ce este *meraki* („asta, plus emblematica onestitate grecească"). Proprietara ştia dacă ceva era făcut cu *meraki* sau nu, împărtăşind simţul Dimitrei pentru perfecţionism şi interes pentru creaţii. „Dar cu *meraki* se poate face orice", îmi spune Dimitra, „cum ar fi

prepararea unui fel de mâncare sau chiar aranjarea mesei." *Meraki* nu înseamnă să configurezi totul complet, precis și perfect, sau să faci mai multe deodată, cu o farfurie într-o mână și un telefon inteligent în cealaltă; înseamnă să te concentrezi la ceea ce faci. Să te dedici lucrului pe care îl ai de făcut fără ca altceva să îți distragă atenția. „Eu gătesc cu *meraki* de câte ori pot", spune Angeliki, arhitectă din Atena, „iar pentru mine, *meraki* înseamnă să creez ceva care știu că îi va bucura pe ceilalți și plăcerea de a-mi dărui timpul creării a ceva special."

A avea o pasiune cu care să te mândrești poate fi extrem de benefic pentru cei ce nu pot spune același lucru despre ocupația lor principală, iar *Meraki* poate face viața satisfăcătoare dacă activitățile tale zilnice par mai degrabă o muncă de Sisif. Oricine cunoaște mitologia greacă își amintește povestea lui Sisif – rege al Corintului, osândit de Zeus pentru nesupunere, să urce pe povârnișul unui deal din infern un bolovan uriaș, doar pentru ca după aceea să vadă bolovanul rostogolindu-se din nou în vale, zi de zi. Dacă asta seamănă cât de cât cu programul vostru zilnic de la 9 la 5, fruntea sus. Multe sarcini care trebuie îndeplinite zi de zi nu sunt deosebit de captivante sau înălțătoare – de la ordonarea și arhivarea actelor, la ridicarea comenzii de cumpărături, până la aspecte ceva mai istovitoare ale rolului de părinte. Dar puteți întrerupe ciclul nesfârșit al muncii plicticoase cu propriile provocări – lucruri care vă pasionează și pe care așteptați cu nerăbdare să le faceți. Un *meraki* al vostru! Dacă lui Sisif i-ar fi plăcut să facă macrameuri, de exemplu, poate că lucrurile nu ar fi părut atât de sumbre. Agenda lui săptămânală ar fi putut arăta mai degrabă așa:

Luni: Rostogolit bolovan, pauză de croșetat (jumătate de nod).
Marți: Rostogolit bolovan, pauză de croșetat (am reușit nodul lat)...
...și așa mai departe.

Spiritul *Meraki* înseamnă, de asemenea, o abordare mai amplă, inimitabil grecească, a fericirii – unde chiar şi cele mai neoficiale dintre interacţiunile sociale sunt realizate cu interes şi dragoste. Unul dintre indicatorii-cheie ai bunăstării în psihoterapia modernă este frecvenţa contactelor cu prietenii şi familia, iar grecii au, de obicei, o abundenţă. „Poate dura şi o oră până ajungi acasă, chiar dacă te afli chiar în faţa uşii, pentru că prietenii sau rudele te vor opri mereu să stea de vorbă cu tine", spune Angeliki. Sau, cum spune Dimitra: „Grecii şi-au băgat totdeauna nasul în treburile altora". Experienţele colective sunt preţuite, grecii nefăcând prea multe lucruri singuri. „Nu te duci niciodată la cafenea singur, de exemplu", spune Dimitra, „şi oricând se întâmplă ceva, eu îmi sun şi acum prietenii imediat." Aici mimează că ţine câte un telefon în fiecare mână. „Există accepţiunea că *nu ţii în tine nimic* şi cred că asta are legătură cu fericirea – în restul lumii, oamenii se duc la psiholog ca să vorbească, dar, în Grecia, vorbim între noi."

Expresivitatea este încurajată în Grecia. „Emoţiile sunt MARI, noi având chiar şi cuvinte unice pentru exprimarea emoţiilor, pe care nu le găseşti în altă parte", îmi spune Dimitra. Preferatele mele sunt: *klafsigelos* , sau a râde cu lacrimi. Grecii se pricep de minune şi la „tristeţe"."Tragedia greacă nu este doar o chestie istorică", spune Dimitra. „Dacă moare cineva drag, te îmbraci în negru, jeleşti, eşti de-a dreptul copleşit de eveniment." Ea îmi spune că, în satul de unde se trage tatăl ei, ai fi ocolit dacă nu ai purta negru „cam pe vecie" după pierderea cuiva apropiat. „Noi plângem, bocim, dansăm, cântăm – facem totul la o altă scară", spune Dimitra. Şi nu glumeşte; imnul naţional al Greciei are 158 de versuri. *Meraki* , nu glumă!

Teatrul este şi el extrem de important, doar în Atena existând 400 de companii. Până şi în cele mai îndepărtate sate, cu doar 300 de locuitori, există adesea teatre. „Noi intrăm în profunzimea poveştilor, care sunt atent elaborate pentru a transmite ceva despre experienţa umană", spune

Dimitra. Pentru că: *meraki* . Biletele sunt ieftine, în jur de 10 euro reprezentaţia, iar spectacolele sunt frecvente, aşa că sunt accesibile tuturor. „A merge la teatru a făcut dintotdeauna parte din spiritul grecesc", spune Dimitra. Îmi mai spune că, în Antichitate, oamenii mergeau la patru reprezentaţii odată: „Vedeai trei tragedii, pentru catharsis, pentru că pe scenă vedeai lucruri pe care, în mod normal, nu ai fi îndrăznit să le contempli – ca de exemplu o mamă care îşi ucide copiii, în *Medea* , sau un bărbat care are o relaţie amoroasă cu mama sa, în *Oedip rege* ." (Aţi înţeles voi, toate chestiile amuzante de care ne ocupăm noi, mamele, când nu bem vin la clubul de carte...) „După care, încheiai cu o comedie." Dimitra spune: „Ideea era să cureţi tot ce este negativ sau tabu, după care să devii din nou optimist, la final. Pentru că vechii greci chiar înţelegeau psihologia umană."

Grecii moderni nu sunt nici ei mai prejos. Fiecare copil care creşte în Grecia dă piept cu propria mortalitate şi cu conştiinţa de sine încă din fragedă pruncie. „Înveţi despre mitologia greacă din clasa a treia în Grecia [cam pe la opt ani], iar când eşti deja în clasa a şasea [la 11 ani], continui cu filosofii greci", spune Dimitra. „Studiezi istoria ţării tale în orice clasă, corect? Doar suntem în Grecia, avem o istorie îndelungată!" Copiilor li se reaminteşte regulat că zeiţa Atena „îi ajută pe cei care se ajută singuri", majoritatea adolescenţilor fiind familiarizaţi cu „Peştera lui Platon" sau chiar cu „povestea Amforei" (nu, nici eu... trebuie să mă străduiesc mai mult).

„Grecii sunt temeinic pregătiţi în filosofie şi – în cele din urmă – în psihologie", spune Dimitra. „Deci, avem mult soare, dietă mediteraneană, familii numeroase şi toate lucrurile despre care s-a dovedit că sporesc bunăstarea; în plus, avem o mai profundă înţelegere a ceea ce este şi ce presupune fericirea." Iar acest *meraki* înseamnă că până şi în acele zile când viaţa nu este pe roze – când lucrurile par dificile sau chiar plictisitoare – să ai ceva ce aştepţi cu nerăbdare. Entuziasmul şi pasiunea te ajută să mergi mai departe.

Grecii recunosc că, deşi nu putem neapărat controla ce se petrece în jurul nostru din punct de vedere economic şi politic, putem controla felul în care reacţionăm la evenimente, dar şi dispoziţia. A face ceva cu *meraki* înseamnă să iei o pauză de la viaţa modernă pentru a crea şi a meşteri cu atenţie şi dedicaţie. Locuitorii Greciei nu au avut o istorie blândă, s-au confruntat cu ocupaţii străine, războaie şi dificultăţi economice de proporţii care continuă şi în prezent – dar, cu toate acestea, în cea mai mare parte a sa, poporul este fericit. „Avem o calitate bună a vieţii", spune Angeliki, „nu ne stresăm la fel de mult ca alţii. Există unele lucruri pe care nu le putem schimba, dar tratăm asta foarte filosofic. Mergem mai departe, căutând modalităţi de a fi fericiţi – ne facem timp pentru prieteni şi ne facem timp pentru *meraki*." Aşa ar trebui să faceţi şi voi.

CE SĂ FACI PENTRU UN PIC DE *MERAKI*

1

Închide-ţi telefonul şi dedică-ţi timpul concentrării asupra unei activităţi creatoare în următoarele zece minute.

2

Găteşte ceva cu migală, dacă asta te pasionează; dacă nu, comandă-ţi ceva de mâncare, dar aranjează masa cât mai elegant cu putinţă. Şerveţele împăturite în formă de lebădă? Da, vă rog...

3

Găseşte bucurie în străduinţa de a realiza un proiect cât mai bine cu putinţă. Perfecţionismul este negativ doar dacă îţi provoacă stres – iar *meraki* înseamnă pasiune.

4

Nu ai găsit încă o portiţă de evadare? Încearcă mai multe. Hobby-urile ne fac fericiţi – iar a fi prezent şi a te concentra la ceea ce faci ajută şi atenţia susţinută.
Câştig pe toate planurile.

Aloha, substantiv, însemnând dragoste, compasiune, simpatie, bunătate, respect şi iertare –care ar data, se pare, încă din anul 500 d.Hr., când în insule au sosit primii colonişti polinezieni. Savantul hawaiian Mary Kawena Pukui a scris că prima semnificaţie a termenului *aloha* a fost dragostea dintre un părinte şi copilul lui. Este folosit în mod obişnuit drept formulă de salut, dar este în egală măsură şi un mod de viaţă în Hawaii – un set de principii de aur pentru interacţiunea cu natura şi cu fiecare vieţuitoare.

HAWAII

Locul de naştere al lui Barack Obama şi al surfului, Hawaii este o ţară mai mişto decât s-ar crede. Dar *aloha* este „fără îndoială" cel mai important export al ei, spune Rob, prietenul unui prieten din Oahu, care îmi va fi ghid într-un loc în care, după spusele (aproximative) ale lui James Taylor, nu am fost niciodată, dar în care tare mi-ar plăcea să merg. OK, deci, Hawaii nu este o ţară în sine, dar şi-a asigurat un loc solid, având propria cultură insulară şi fiind diferită de restul SUA în mai multe moduri decât are cartea asta pagini. Şi pentru că: *Hawaii* . Palmieri, ananas, mare, nisip, dansul hula şi *lei* – sau ghirlande de flori – micul stat american din mijlocul Oceanului Pacific are puţine lucruri pe care să nu le adori, însă spiritul hawaiian *aloha* este cel care îi face pe cetăţenii săi atât de fericiţi. Şi ei chiar sunt fericiţi. Conform studiilor Gallup, locuitorii din Hawaii s-au plasat pe primul loc la bunăstare dintre toate statele SUA, doar 32,1% dintre hawaiieni declarând că sunt stresaţi, indiferent de zi.

„*Aloha* este ceva atât de simplu, şi totuşi atât de complex în înţelesuri", spune Rob, „date fiind acţiunile pe care te îndeamnă să le întreprinzi." El descrie aceste acţiuni ca pe un fel de iubire necondiţionată şi un sentiment de responsabilitate, pe care eu nu pot decât să le asociez cu relaţia părinte-copil despre care a scris Kawena Pokui. „«Spiritul *aloha* » este adesea folosit pentru a descrie energia caldă, binevoitoare pe care o au oamenii în şi din Hawaii", adaugă el. *Şi este ceva autentic?* Mă trezesc eu întrebând, ca o britanică cinică ce sunt. „Oh, da!", spune Rob, şi continuă: „Este ceva absolut pur şi din tot sufletul, având legătură cu natura insulelor, cu oamenii lor şi cu valorile adevăratei culturi hawaiiene."

Zane, un surfer profesionist din Lahaina, confirmă: „*Aloha* este un mod de viaţă. Este cu mult mai mult decât un simplu salut: este bunătate, armonie, modestie, răbdare, perseverenţă şi a fi agreabil. Totdeauna."

Sunt fascinată. A fi pur și simplu „amabil cu ceilalți" nu este ceva prea luat în seamă în cercetările despre fericire. Nu există prea multe studii comparative despre bunăstare și nici cercetări ale teoriei eudemonice a ierarhiei obiectivelor care să înceapă cu variante de bifat de tipul: „Bob m-a tratat cam rece azi la prânz..." sau „Jill avea o privire serioasă..." Dar Zane are dreptate: amabilitatea este o trăsătură umană subevaluată. Și deși știm cu toții deja că fericirea ar trebui să vină din interior (nu-i așa că știm asta?), este întotdeauna de preferat să fii înconjurat de oameni „plăcuți" și nu de o turmă de morocănoși. „Pentru că, cine ești tu să îi întristezi pe ceilalți cu dispoziția ta proastă?", întreabă Zane. Corect. El îmi spune că hawaiienii, chiar și atunci când au o zi proastă, apelează la spiritul lor *aloha* pentru „a-i binedispune" și a-i ajuta să treacă peste obstacole.

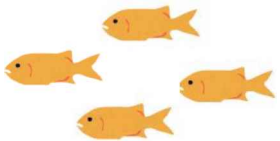
Cea mai frecventă formulă de salut în Hawaii este semnul *shaka* – o veselă ridicare a mâinii, cu cele trei degete mijlocii (arătător, mijlociu și inelar) îndoite în palmă și cu celelalte două laterale (mic și mare) ridicate drept. Se spune că *shaka* a început când un bătrân prietenos, căruia îi plăcea să facă mereu cu mâna trecătorilor, și-a pierdut degetele din mijloc într-un accident din grădină. „Asta l-ar fi putut înnebuni ori deprima, însă tipul ăsta avea o inimă atât de mare, că a continuat să le facă trecătorilor cu mâna cea rănită", spune Zane. Oamenii îi făceau și ei cu mâna, iar, de la un moment dat, au început să îndoaie cele trei degete din mijloc, în semn de solidaritate. Gestul a prins, iar un prezentator de știri al televiziunii hawaiiene a început să folosească acest salut pentru a-și lua rămas bun la sfârșitul emisiunii. „Fraza de încheiere pe care o folosea acesta era ceva de genul: «Nu rataţi următoarea ediție pentru un nou *shoker* (știre de ultimă oră)»", explică Zane, „și cum omul avea un accent puternic, cuvântul se auzea *shaka* , așa că numele a prins." În prezent, *shaka* este o modalitate cotidiană de a-i arăta cuiva spiritul *aloha* . „Poți fi

salutat cu o *shaka* de la capătul plajei, iar tu răspunzi tot cu *shaka* , pentru a mulţumi şi a-ţi arăta aprecierea", spune el. Iar aprecierea este foarte importantă în cultura hawaiiană.

Primii hawaiieni aveau un respect extraordinar pentru mediu şi o înţelegere intuitivă a ecosistemului – cu mult înainte ca noi să ştim ştiinţa din spatele acestuia. „Primii colonişti se uitau la mare şi înţelegeau să lumea nu începea de la orizont – începea în ceruri",spune Zane. Puteau vedea apa transformându-se în nori când se evapora, apoi priveau ploaia căzând şi alimentând râurile ce o purtau mai departe, înapoi în mare. „Apa este sacră în Hawaii", îmi spune Zane. „Este legătura fundamentală dintre pământ, apă, sănătatea pădurii şi a recifului de corali. Noi avem un proverb străvechi: *ola alla wai* , sau *apa este viaţă* , şi trăim după acest proverb."

Hawaiienii au trăit în armonie cu mediul înconjurător de secole, graţie spiritului *aloha* . „Există un uimitor echilibru între pământ şi oamenii lui",confirmă Rob. „Hawaiienii nu au sentimentul că sunt stăpânii pământului – însă noi aparţinem insulelor", spune el. Astfel, hawaiienii se simt responsabili pentru fiecare aspect al bunăstării insulelor. *Kuleana* , sau „a avea grijă de mediu", este ceea ce simt toţi hawaiienii că este datoria lor, la fel cum este să faci *pono* , sau alegeri „cu simţ civic" pentru binele comunităţii, al mediului şi al lumii întregi. Motto-ul hawaiienilor este: *Ua Mau ke Ea o ka ´Āina i ka Pono* , care s-ar traduce astfel: „viaţa pământului se perpetuează prin justeţe", aceasta rezumând relaţia dintre oameni şi pământ. Principala insulă hawaiiană este împărţită în felii de apele ce izvorăsc din munţi şi se varsă în recifuri, hawaiienii cultivându-şi în mod tradiţional „felia" lor de insulă organizaţi în cooperative. Comunitatea împarte resursele, muncind în sinergie cu ritmul natural al pământului şi al mării. Acest sistem colectiv de muncă a însemnat timp liber din belşug pentru recreere – atât de mult, că au transformat chiar simpla „călărire" a valurilor în artă. Şi toată lumea din Hawaii face surf.

„Eu sunt îndrăgostit de o viaţă de ocean, surful fiind fără îndoială cea mai mare pasiune a tinereţii mele", spune Rob. Zane descrie oceanul ca pe „biserica" sa, simţindu-se atât de împlinit pe o placă de surf că poate chiar să stea în mâini pe coama valului (eu nu ştiu prea multe despre surfing, dar nu pot sta în mâini nici *pe uscat* , aşa că mi se pare ceva impresionant). Surful, aşa cum îl cunoaştem noi azi, îşi are originile în Hawaii, iar Duke Paoa Kahinu Mokoe Hulikohola Kahanamoku a fost primul care a făcut cunoscut sportul restului lumii la începutul secolului XX. Cercetând mai mult fenomenul „The Duke" (cu mare plăcere), găsesc fotografii cu el jucând golf în timp ce face surf (*atât* de bun este la surfing – dar şi la golf), făcând surf în timp ce o tânără prietenă de-a sa stă în poziţia „Wonder Woman" pe umerii lui, şi alte câteva în care arată de parcă ar încerca să te hipnotizeze prin intermediul obiectivului fotografic (cel puţin aşa mi-a lăsat mie impresia...). O persoană deosebit de versatilă, The Duke şi-a găsit timp şi pentru a fi ofiţer de poliţie, actor, jucător de fotbal pe plajă, om de afaceri şi înotător (câştigător a multiple medalii olimpice) – făcându-ne pe noi, ceilalţi, să ne simţim nişte pierde-vară. Deci, cum se potriveşte aşa ceva cu mentalitatea relaxată de surfer? „Oh, trebuie să şi munceşti", spune Zane. „Că munceşti, pescuieşti sau te joci, trebuie să faci totul cât de bine poţi şi să te şi distrezi. Nu neapărat glumind tot timpul, dar să faci lucrurile cu o atitudine pozitivă şi cu respect." Pentru că asta înseamnă spirit *aloha* – ceva ce i-a ajutat pe hawaiieni în turbulenta lor istorie.



După sosirea coloniştilor polinezieni în urmă cu 1 500 de ani, care au traversat mările orientându-se numai după stele, au apărut şi spaniolii, în anii 1600, urmaţi de căpitanul Cook, în 1778, care tocmai terminase să-i necăjească pe australieni. Contactul cu europenii a avut consecinţe dezastruoase pentru insulari din cauza unui aflux de noi boli. La scurt timp după, au sosit

misionarii protestanţi americani, hotărâţi să „salveze niscaiva suflete" şi declarând tradiţionalul dans polinezian hula „păgân". În 1795 a fost întemeiat Regatul Hawaii prin unificarea insulelor hawaiiene O'ahu, Maui, Moloka'i, şi Lāna'i, apoi, în 1891, supuşii şi-au ovaţionat prima şi ultima regină, Liliuokalani. Însă, la mai puţin de doi ani de la urcarea pe tron, Statele Unite au forţat-o pe Liliuokalani să abdice şi să renunţe la orice pretenţie viitoare. Ea a fost judecată de un tribunal militar în propria sală a tronului, după care a fost condamnată la cinci ani de muncă silnică. Liliuokalani a fost în cele din urmă amnistiată, în 1896, însă, în 1898, Insulele Hawaii au fost oficial anexate de Statele Unite. Din acel moment, limba hawaiiană a fost complet interzisă în şcoli şi în instituţiile guvernamentale, iar în 1920, populaţia nativă hawaiiană se redusese la puţin sub 24 000 de cetăţeni, conform Oficiului pentru Recensăminte al SUA. Abia în 1978, după adoptarea unui amendament constituţional, a devenit din nou legală predarea în limba hawaiiană în şcoli, în 1987 începând *The Hawaiian Immersion Programme* , un program al Ministerului Educaţiei de reintroducere a limbii hawaiiene în şcoli. „În prezent, limba hawaiiană este din nou predată tuturor, însă, pentru mulţi oameni, limba ţării pe care ei o consideră casa lor este necunoscută", spune Zane.

Dintr-o populaţie de 1,4 milioane, doar 141 000 s-au declarat ca fiind exclusiv „nativi hawaiieni" la ultimul recensământ. Doar o mică parte dintre hawaiienii de azi îşi pot identifica strămoşi din rândul coloniştilor polinezieni, dar oamenii sunt foarte devotaţi păstrării şi promovării culturii tradiţionale. Haleaka Iolani Pule Dooley sau „Tuşa Aka" a fost una dintre cele mai cunoscute reprezentante la nivel internaţional a culturii hawaiiene şi o femeie care a ajutat la răspândirea spiritului *aloha* oriunde a călătorit. A 43-a generaţie de hawaiieni şi descendentă direct a celui mai mare Ali'i (căpetenie) şi a unei

Kahuna Nui (cel mai înalt rang de preot/preoteasă), ea s-a născut în Honolulu în 1965 şi a avut nu mai puţin de 20 de fraţi şi surori. Haleaka a crescut fără electricitate, televizor sau alte facilităţi moderne şi a fost educată în spiritul strămoşilor ei. A fost pregătită să predea şi să împărtăşească lumii din înţelepciunea tradiţională hawaiiană ca istoric şi tămăduitor, descriind *aloha* într-unul din multele ei filmuleţe de pe YouTube drept „o relaţie simbiotică şi o recunoaştere a legăturii pe care o aveţi cu tot ce aparţine universului şi vă înconjoară, înţelegând precis care este locul vostru în acest univers". Haleaka a fost cea care a susţinut ceremonia de binecuvântare a lui Barack Obama după ce acesta a fost ales preşedinte. Până la moartea survenită în 2014, nu a încetat nici o clipă să promoveze spiritul *aloha* şi proverbele hawaiiene precum:

He 'Olina Leo Ka Ke Aloha – „Bucuria este în glasul iubirii"

`A`ohe loa i ka hana a ke aloha – „Distanţa este anulată de iubire"

... şi preferatul meu

Ua ola no i ka pane a ke aloha – „Există viaţă într-un răspuns binevoitor"

Pentru că a fi binevoitor este important, iar compasiunea este regină în spiritul *aloha* . Îngăduinţa este un alt atribut central, iar asta înseamnă o abordare filosofică a circumstanţelor actuale, precum şi a celor trecute. Haleaka a descris cândva o conversaţie pe care o avusese cu bunica ei despre „descoperirea" Insulelor Hawaii de către căpitanul Cook. Când a întrebat-o pe bunica sa cum să împace conceptul *aloha* cu marele rău adus poporului hawaiian, i s-a răspuns astfel: „Cum altfel să afle lumea despre *aloha* ? Cum altfel să ne amintim noi că a iubi lucrurile necondiţionat este menirea noastră înnăscută?" Haleaka şi-a însuşit acest mesaj şi l-a transmis întregii lumi, spunând audienţei Yoga Hub TV (un fenomen despre care nu am ştiut până acum), în 2014, că: „Provocările sunt cei mai buni dascăli pe care îi putem avea – ele ne arată ce suntem cu adevărat".

Hawaiienii zilelor noastre continuă să se confrunte cu multe provocări, unii temându-se că spiritul *aloha* este amenințat. An de an, insulele atrag un număr fabulos de 8 milioane de turiști, care, pe de o parte, aduc mulți bani în vistierie, însă, pe de altă parte, și mari transformări. „*Aloha* cel adevărat, cu care am crescut noi, riscă să fie înecat de zgomotul asociat cu valul dezvoltării și afluxul de oameni", spune Rob. El se teme că asta pune mare presiune pe ceea ce, istoric vorbind, a fost o națiune insulară destinsă și productivă. Drept rezultat, mulți adepți ai mișcării de suveranitate din Hawaii nutresc sentimente amare față de turism. „Am avut probleme și cu drepturile la apă", spune Zane, „cursurile fiind deviate, insulele pierzându-și recifurile de corali – deoarece exact așa cum albinele polenizează plantele, curenții oceanici preiau polen divers din aceste recifuri și îl distribuie." Dar Zane rămâne optimist. „Noi încercăm să comunicăm, să îi învățăm", spune el, „și vom continua să o facem. Pentru că *aloha* înseamnă armonie, compasiune și respect. Prin urmare, atâta vreme cât acest spirit va dăinui, ne va fi bine."

Și aici e problema. *Aloha* înseamnă să îți vezi de treburile cotidiene luând decizii despre care știi că vor aduce beneficii nu doar ție, dar și familiei tale, pământului tău, prietenilor tăi, culturii tale și, astfel, bunăstării colective a comunității. Asta înseamnă fericire în Hawaii. Ceva ce îi face cultura iubită în toată lumea. „Există atâta căldură sufletească oriunde ai merge când ești hawaiian", spune Zane. „Când spun de unde sunt, oamenii se luminează – locul ăsta este foarte iubit. Este ca și cum spiritul *aloha* poate fi resimțit chiar și de oamenii care nu îl înțeleg pe deplin. Iar asta este ceva cu totul special."

CUM ÎȚI POȚI ÎNSUFLEȚI PROPRIUL SPIRIT *ALOHA*

1

Acordă atenție oamenilor pe care îi întâlnești și salută-i cu căldură sufletească și inima deschisă.

2

Respectă ceea ce te înconjoară. Ieri am adunat gunoiul de pe plajă când am ieșit să mă plimb, pentru că mă săturasem să mă tot împiedic de el și m-am gândit că mai bine fac ceva. Astăzi am văzut pe cineva făcând același lucru.

3

Fii mai agreabil. Încearcă să redevii „drăguț" și vezi ce se întâmplă.

4

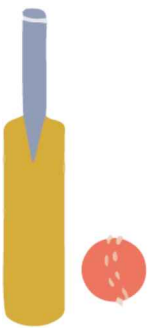
Restabilește legătura cu apa. Ia lecții de surf. Sau de caiac. Sau du-te, pur și simplu, să înoți și ai să vezi cum îți va mulțumi corpul.

JUGAAD

Jugaad (pronunţat „juu-gard"), substantiv şi verb, un termen hindus colocvial folosit cu sensul de inovaţie modestă, o „cârpeală"sau înclinaţia şi talentul de a rezolva lucrurile – indiferent cum. Termen venit din îndeletnicirea de a asambla camioane în anii 1950 din elemente recuperate de la jeepurile militare ieşite din uz, *jugaad* a ajuns să reprezinte ingeniozitatea improvizaţiilor şi inventivitatea.O filosofie tipic indiană de a obţine maximum din ceea ce ai.

INDIA

Prietena mea Fatema a crescut într-o casă modestă de la periferiile Mumbaiului, alături de cei doi fraţi ai ei mai mici, de părinţii, bunicii, mătuşa şi unchiul, dar şi de două verişoare ale ei. „Eram 11 suflete sub acelaşi acoperiş şi deşi acest trai ne aducea multă bucurie, fiind atât de înghesuiţi, trebuia să facem şi un pic de *jugaad* .“ Toleranţa şi iertarea au fost lecţii învăţate în copilărie, dar era aproape imposibil să îţi organizezi un spaţiu personal, iar Fatema nu a avut niciodată camera ei. „Seara, mă prăbuşeam pe o saltea din camera de zi, iar asta nu era aşa de rău, dar tare mi-aş fi dorit un perete“, spune ea. Un *perete* ? „Pe care să îmi lipesc postere, abţibilduri şi alte chestii. Erau anii 1980, dacă mă înţelegi...“ Dau din cap că da, înţeleg. Pe la 1988, abţibildurile erau totul pentru mine. „Nu puteam să-mi pun lucrurile în camera de zi, pentru că acea încăpere trebuia să fie curată lună pentru oaspeţi“, îmi spune Fatema, „aşa că mama a apelat la *jugaad* – mi-a alocat un dulap care trebuia să arate curat la exterior, însă când deschideai uşile, înăuntru era spaţiul meu“, radiază când îşi aminteşte. Soţul Fatemei este şi el ahtiat după *jugaad* . El a crescut în Goa, într-o zonă rurală unde nu existau jucării, „aşa că el îşi făcea singur jucării din chestii pe care le găsea prin pădure“. Îşi făcea singur jucăriile? Arunc jenată o privire la multitudinea de jocuri Lego ale fiului meu. „Bineînţeles: asta înseamnă *jugaad* .“

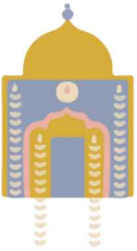


Nu este ceva neobişnuit. O altă cunoştinţă, Sid din Chennai, obişnuia să facă bâte de crichet din ramuri de cocotieri. „Mai făceam pâine prăjită şi ouă ochiuri pe fierul de călcat“, îmi spune el. Funcţiona, dar nu era de mirare că se făcea mare mizerie. „A doua oară, am îmbunătăţit lucrurile şi am pus o farfurie întinsă de tablă deasupra fierului. A funcţionat de minune.“

Jugaad – sau spiritul indian al improvizaţiei, al ingeniozităţii şi al inspiraţiei – înseamnă să găseşti o soluţie rapidă şi să faci tot ce îţi stă în putinţă pentru a-ţi atinge ţelul. „Poate nu va fi perfect, dar vei ajunge şi la perfecţiune“, spune Fatema. Ca să

invoc spiritele înfumurate ale consultanților de management din anii 1970, este supremul „gândirii neconvenționale". Și este un mod de viață în India. Fatema s-a urcat într-un avion să plece din India pentru prima oară în 2014. Acum locuiește la capătul străzii pe care locuiesc și eu și mergem împreună la un curs de „dans contemporan", o activitate la care ea este maestră (pentru că: *jugaad*) în timp ce eu mă agit ca un crab panicat (pentru că: englezoaică). Însă noul ei punct de observație asupra țării natale, aflat la o distanță de 6 616 kilometri, a dezlănțuit câteva perspective fascinante. Ea îmi povestește cât de interesant era să observe felul în care lumea occidentală privește spiritualitatea orientală și ideea că viața înseamnă mai mult decât lucrurile materiale. „Asta în ciuda faptului că toată lumea din Occident continuă să își dorească tot mai multe lucruri materiale, în vreme ce mulți indieni nu au îndeajuns pentru a supraviețui." Dar ea a mai observat și faptul că abordarea *jugaad* a vieții, pe care ea o considerase cândva ceva de la sine înțeles, este un bun de preț. „*Jugaad* înseamnă să faci lucrurile să se întâmple și nu să stai, pur și simplu, și să aștepți situația și condițiile ideale – iar indienii se pricep la ingeniozitate cotidiană și la abordare practică." Cu alte cuvinte: să rezolve chestii.

„Deci, eu aș putea spune la muncă: *Am să fac niște jugaad* ", zice Fatema, „ceea ce ar însemna: *Lasă că îmi vine mie o idee* ." *Jugaad* înseamnă că îți vei da toată silința pentru a avea un rezultat pozitiv. „Dar, dacă ceva nu merge așa cum vrem noi sau cum am sperat, nu ne supărăm: încercăm altceva. Nu avem timp să fim deprimați: depresia este un lux. Așa că trecem la planul B." Cu o populație de 1,3 miliarde de locuitori, în India există competiție în ceea ce privește resursele, astfel că fiecare ocazie este folosită la maximum, via *jugaad* . Fatema îmi povestește despre auto-ricșele (tuk-tuk-uri) pe care obișnuia să le ia ca să ajungă la școala de rugăciune din orașul ei natal, mijloace de transport la care șoferii improvizau un loc în plus în speranța unui posibil călător. „Meșteresc cu mâinile lor un fel de banchetă pe care o fixează lângă șofer sau montează o mică scândură în fața locului obișnuit pentru



pasager, înghesuie trei copilaşi pe ea şi îl numesc *autobuz şcolar* ."Cei din străinătate erau adesea alarmaţi de aşa ceva. „Dar în India se permite",spune ea, „pentru că mergi cu maşina, iar şoferul câştigă şi el ceva în plus."

Nu ai mereu nevoie de multe resurse: poţi inventa din ceea ce ai şi crea ceva care să îţi folosească nevoilor pe moment. „Eu nu mă panichez sub presiunea din viaţa personală sau de la muncă, de exemplu", spune Fatema, „pentru că întotdeauna găsesc o soluţie." Există convingerea că aceasta este o atitudine viabilă, iar *jugaad* este un contrast revigorant faţă de problema arhetipală feminină numită sindromul impostorului. Nu pot să nu mă gândesc că fiecare loc de muncă ar avea nevoie de o Fatema, *jugaad* fiind într-adevăr o abordare preaslăvită de aşa-zişii guru ai managementului în ultimii ani. Cercetătorii de la Universitatea Cambridge au afirmat că *jugaad* ar aduce beneficii nu numai economiilor în curs de dezvoltare, dar ar putea servi drept cale de ieşire din criza financiară pentru economiile dezvoltate, care trebuie să devină mai bune şi mai flexibile, să gândească creativ şi să folosească mai puţine resurse. Toate bune şi frumoase, dar există şi un pericol în romanţarea rădăcinilor conceptului. Aşa cum spune Fatema, „mulţi indieni trăiesc prin *jugaad* pentru că nu au încotro".

Conform regretatului psiholog american Abraham Maslow, există o piramidă cu cinci niveluri ale nevoilor umane, fiecare dintre ele trebuind îndeplinite înainte să începi să te preocupi de alte lucruri. Aceste nevoi încep cu cele fundamentale (apă, hrană, adăpost etc.), urmate de „siguranţă şi securitate personală" (siguranţa trupului, sănătate şi loc de muncă). Aceste nevoi trebuie satisfăcute înainte de a trece la „nevoi sociale şi de apartenenţă" (prietenie şi relaţii), apoi la al patrulea nivel, „stima de sine", şi, în cele din urmă, la ceva numit „autorealizare,dezvoltare personală" – cel mai înalt nivel către care tindem cu toţii în viaţă: un răspuns la întrebările „Cine sunt? Care

este rostul meu?" Însă, în India, piramida este inversată. „Spiritualitatea este foarte importantă, iar dezvoltarea personală este uneori ceva familiar indienilor, însă mulţi se luptă pentru a-şi satisface nevoile fundamentale", spune Fatema. Cele mai bune lucruri din viaţă ar putea fi gratuite, însă studiile Universităţii Princeton şi ale Universităţii Purdue arată că banii ne *pot* cumpăra fericirea până la un anumit nivel. Acest „anumit nivel" diferă da la ţară la ţară şi de la studiu la studiu (în jur de 75 000–95 000 de dolari în Statele Unite), însă cifra ar trebui să garanteze destulă siguranţă financiară pentru a ne acoperi toate nevoile fundamentale şi a ne face să ne simţim confortabil de avuţi. Chiar dacă se iau în calcul variante geografice, venitul mediu în India este mult mai mic decât cel „confortabil".Dacă te îmbolnăveşti în India, calitatea spitalului la care mergi şi îngrijirea de care beneficiezi depind de câţi bani ai. Astfel, banii sunt direct proporţionali cu fericirea. Şi aici este hiba.

„Indienii nu apelează la *jugaad* pentru că asta îi face mai creativi – o fac din lipsă de alte şanse", spune Parmesh Shahani, scriitor şi director al Godrej India Culture Lab din Mumbai: „Noi ne descurcăm cu mai puţin, facem faţă, dar asta nu este considerată o emblemă a inventivităţii în India – oamenii sunt setaţi mental pe *jugaad* din nevoia de supravieţuire". Rezistenţa şi curajul sunt condiţiile necesare funcţionării. În timpul cercetărilor pentru cartea sa din 2008, *Gay Bombay: Globalization, Love and (Be)longing in Contemporary India* , Parmesh a descoperit modul în care *jugaad* este o şi mai mare necesitate în comunitatea LGBT: „Noi am reinventat cu o mare creativitate ce înseamnă a fi într-o relaţie gay", unde oamenii care formează cupluri durabile locuiesc alături de familie într-o debara, întâlnindu-se doar la sfârşit de săptămână. „Asta se întâmplă deoarece (a) este încă ilegal şi (b) în unele locuri, societatea continuă să respingă astfel de cupluri", îmi explică el. Parmesh a descris această abordare drept „relaţie-*jugaad* " pentru a evidenţia curajul şi flexibilitatea comunităţii

LGBT din India. „Dar asta a fost acum zece ani – și nimic nu s-a schimbat", spune el. „Eu nu vreau să fiu nevoit să îmi *reimaginez creativ* relația." Este un mod de viață stresant, dar mulți nu pot face față alternativei – să nu își vadă fie familia, fie persoana iubită.

Sărăcia este larg răspândită, existând 270 de milioane de indieni cărora le lipsește necesarul pentru satisfacerea nevoilor de bază, conform datelor Băncii Mondiale. „Fiecare nou guvern vine cu promisiuni, dar nu se fac investiții", spune Parmesh, „așa că *jugaad* nu este o alternativă pentru mulți indieni." Este de dorit practicarea *jugaad* având o situație stabilă, și nu de nevoie. „Însă dacă ai mâncare pe masă și dacă nu te alungă nimeni pentru că iubești pe cine iubești, atunci *jugaad* este un lucru bun", spune Parmesh. Pentru că, în situațiile în care nevoile fundamentale sunt satisfăcute, *jugaad* te poate ajuta să-ți iei avânt.

Fatema confirmă: „Dacă ai necesarul de bază, *jugaad* te poate ajuta să ajungi în vârful piramidei lui Maslow. Dar ai nevoie de elementele de bază." Există cruda ironie că acest concept foarte indian de *jugaad* ca filosofie a unei vieți fericite și împlinite funcționează cel mai eficient în afara Indiei. Am putea simți cu toții un pic de vină pentru asta. Dar am putea continua în tentativa noastră de a face lumea un loc mai bun, să fim flexibili și să nu încetăm să încercăm, în stil *jugaad* . Lucrurile nu vor fi niciodată perfecte, însă, la fel cum conceptul de mamă „îndeajuns de bună" a salvat sănătatea mentală a jumătate din rasa umană, trebuie spus ceva și despre atitudinea „îndeajuns de bună" față de viață – încercând într-unmod creativ să obținem tot ce e mai bun din ce avem la îndemână. Așa că dați-vă silința, fiți creativi, depășiți standardele și nu doar gândiți „neconvențional" – faceți-o. Cine are nevoie de convenții, la urma urmei?

CUM SĂ *JUGAAD*

1

Inovează, în limitele impuse. Nu ai o cameră a ta sau măcar un perete? Găsește echivalentul unui „dulap" care să se potrivească, deocamdată.

2

Fă mai mult cu mai puțin. Dacă viața îți dă o creangă de cocotier, meșterește-ți singur bâta de crichet.

3

Fii flexibil și gândește creativ. Vrei un sandviș cu ou ochi? Inventează-ți singur un grătar metaforic și prepară-ți sandvișul.

4

Planul A nu a funcționat? Încearcă planul B. Nu te enerva. Nu te bosumfla. Una dintre cele mai grozave lecții pentru o viață fericită pe care fiecare dintre noi speră să o stăpânească.

5

Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă ai spune, pur și simplu, „da" mai des. Nu știi cum să faci un lucru? Pun pariu că știi pe cineva care poate. Lasă-l încolo de sindrom al impostorului, las-o încolo de frică și fă lucrul acela oricum.

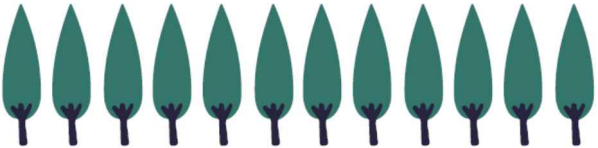
CRAIC

Craic (pronunțat „krak"), substantiv, derivat din engleza medie din termenul *crak* și folosit în Scoția secolului al XVIII-lea (de Robert Burns, chiar) cu sensul de „conversație"sau „știre,veste". Cuvântul a început să fie folosit în Anglia în secolul al XIX-lea și a fost asociat cu bârfa, înainte de a ajunge în Irlanda de Nord, la mijlocul secolului XX. A fost inclus în limba irlandeză cu o nouă ortografie galică – *craic* – dar nu a fost folosit la scară largă decât începând cu anii 1970, când un moderator al unei emisiunii de dezbateri, Seán Bán Breathnach,l-a inclus în lozinca sa „Beidh ceol, caint agus craic againn!" –„Vom avea muzică, dialoguri și *craic*!".De atunci,termenula acoperit toate cele de mai sus, cât și ideea de „amuzamentla modul general".Printre întrebuințări ar fi: „Care-i *craic*-ul?" „A fost un *craic* pe cinste" și „Am avut un *craic* grozav".

IRLANDA

Un terrier de patru ani pe nume Dinny („prescurtare de la Dennis...") stă pe un scaun de bar din Comitatul Wicklow, cu o expresie satisfăcută – atât cât este el în stare. I se cântă serenade, în cor, într-o seară de luni. Prietena mea Niamh l-a scos pe Dinny la plimbare și a intrat să bea ceva, dar acum stă într-un cerc alături de 25 de localnici și cântă cu foc „One Day More" a lui *Les Mis*. Și nu e nici o pereche de ochi în toată taverna care să nu plângă. Asta este *craic*. Artist și designer de interior, originară din Dublin, Niamh este un fin observator al lumii ce o înconjoară, prin urmare, este ghidul perfect într-o lume al cărei nume nici măcar nu reușesc să îl pronunț cu accentul comitatelor din inima Angliei. („Pur și simplu nu sună bine!", îi spun lui Niamh. „Ai dreptate: chiar nu sună bine", mă aprobă ea.) Așa că o las pe ea să îl pronunțe. „*Craic* este, poate, un termen relativ nou în Irlanda, însă noi am avut *craic* încă dinainte să avem un nume pentru el", spune ea. Înainte de 1970, era pur și simplu „ceva tipic irlandez", o expresie nu la fel de interesantă. Așa că a apărut *craic*. Și cum Irlanda este mereu fruntașă în sondajele referitoare la fericire din Insulele Britanice, este corect să presupunem că există ceva ce putem învăța de la Insula de Smarald.

„În esență, *craic* înseamnă să povestești", spune Niamh, „fie că o faci prin conversație, cântec ori poezie, *craic* înseamnă împărtășirea experiențelor." Și este omniprezent. Există seri în care oamenii care doresc să povestească ceva se adună în fundul unei taverne, fiecare având la dispoziție câte 15 minute, ca un discurs la microfon fără microfon; apoi mai există adunări



ad-hoc la gura şemineului în casele oamenilor. „Poveştile pot fi noi – de exemplu bârfele sau ştirile zilei – sau pot fi poveşti mai vechi", spune ea. „Există poveşti pe care le ştiu pe de rost, dar pe care nu le-am citit niciodată eu însămi, cum ar fi *Copiii lui Lir*, în care o mamă vitregă îşi preface copiii în lebede, sau cea din care este inspirat numele meu – *Niamh şi tărâmul tinereţii fără bătrâneţe* ." În aceasta, eroina eponimă se îndrăgosteşte de un războinic de pe continent şi îl aduce în Irlanda. „Dar lui i se face apoi dor de casă", îmi spune Niamh, ca şi cum acesta ar fi genul de lucru pe care l-ar face mereu războinicii. „Aşa că ea îi împrumută un cal fermecat care să îl ducă acasă, dar îi spune să nu cumva să atingă pământul. Toate bune şi frumoase, până când războinicul nostru vede un bărbat care încerca să urnească un bolovan, aşa că se opreşte să îl ajute şi – deloc surprinzător – cade de pe cal." Nefericitul călăreţ îmbătrâneşte, ajunge la vârsta de 300 de ani, dar nu-şi mai revede niciodată iubita. Sumbru, desigur, dar suficient de convingător pentru a inspira generaţii, iar această abilitate a povestirii contribuie poate chiar la poziţia de invidiat a Irlandei în clasamentele fericirii. Psihologii de la Universitatea Oxford au descoperit că ascultatul poveştilor de jale, sfâşietoare, poate ajuta la consolidarea legăturilor unui grup, cât şi la declanşarea endorfinelor pe măsură ce corpul nostru se pregăteşte să alunge „durerea" imaginată din viaţa reală. Aşa că a te speria sau a împărtăşi poveşti triste într-un grup ne poate face, în mod paradoxal, mai fericiţi.

„Poveştile de acest gen au fost spuse dintotdeauna la gura sobei", spune Niamh. Iar această moştenire a creat unii dintre cei mai grozavi

povestitori din toate timpurile. „Gândește-te doar la numărul de scriitori și de cântăreți pe care i-a dat o țară de numai 4,7 milioane de locuitori", spune Niamh, „James Joyce, George Bernard Shaw – chiar și Shane MacGowan [vărde-al doilea al lui Niamh] este un poet minunat. Această creativitate este în sângele nostru, este ceva încurajat în copilărie în Irlanda. Când eram mică, îmi luam o pungă de chipsuri și o sticlă de cola cu un pai de hârtie și îi ascultam pe bunici cum spuneau povești sau cântau în taverne."Ah, da: taverna, sau, cum îi spun irlandezii, *pub*.

Irlanda a devenit sinonimă cu puburile în toată lumea, iar cei cărora le place să bea cu alții vor fi încântați să afle că o ieșire în aceste localuri are o mare contribuție la starea de bine. Cercetătorii de la London School of Economics au descoperit că nivelurile de fericire au crescut cu aproape 11%când un grup de voluntari altruiști a băut alcool într-un mediu social. Mereu primii la încercat lucruri noi, irlandezii au prins ideea unui pahar împreună cu prietenii ca parte a *craic* -ului de mai bine de 1 000 de ani, cea mai veche tavernă din Irlanda presupunându-se că ar data din secolul al X-lea și ar fi în Athlone, Comitatul Westmeath. Chiar și în timpul mișcării împotriva consumului de alcool din secolul al XIX-lea, localuri ilegale serveau *poitín* – un rachiu de cartofi, cu un conținut de alcool raportat la volum între 40% și 90% (care este pe locul patru într-un „Top 10 cele mai ridicol de tari băuturi alcoolice" al revistei *Time* ; doar așa, ca să știți). „Dar irlandezilor le displace total să fie asociați cu alcoolul și berea Guiness", îmi spune Niamh, „în plus, aș spune că se bea mai mult alcool în Anglia." Când am fost colege de muncă în Richmond, la începutul anilor 2000, mergeam cu ea la sfârșitul zilei la un pahar, așa că o informez discret că de atunci lucrurile s-au mai schimbat. „Prânzul acela Chardonnay-Oyster-Bay-și-o-baghetă-cu-friptură-de-puie de domeniul trecutului."Jelim amândouă pentru o

clipă acele vremuri apuse. „Totuşi", insistă ea, „*craic* înseamnă mai mult poveşti, nu să te faci mangă." Am înţeles.

Asta nu înseamnă că irlandezii nu se folosesc de imaginea clişeu a noţiunii de *craic* aşa cum o ştie lumea întreagă – băutură la greu, dans step gen *Lord of the Dance* sau fredonarea melodiilor cântăreţului naţional Daniel O'Donnell – atunci când le e folositor. „În Galway sau Comitatul Kerry, există locuri unde aceste activităţi se fac cu mare frenezie pentru turişti...", spune Niamh, „dar, în general, în majoritatea oraşelor mici, povestitul şi cântatul sunt activităţile cele mai îndrăgite." Tehnologia modernă a afectat puţin atmosfera vremurilor trecute, multe puburi având acum un televizor („sau două") pornit undeva în fundal. „Sunt de obicei pe un canal de sport sau pe vreun concurs de cultură generală, şi asta mă enervează la culme", îmi mărturiseşte Niamh. „Însă dacă atmosfera este cu adevărat frumoasă – toată lumea cântă sau povesteşte – le mai pun pe mut. Asta este cea mai mare dovadă de respect în Irlanda."

Asta i s-a întâmplat lui Niamh în săptămâna precedentă discuţiei noastre. „Nişte tipi cântau muzică folk într-un pub în care erau doar vreo patru oameni", spune ea. „Partenerul meu m-a introdus şi pe mine în spectacol. *Oh, Niamh vă poate cânta şi ea ceva,* le-a spus el. Iar eu mi-am zis în sinea mea: *Oh, de ce nu, le cânt*. Dacă ai voce, este de datoria ta să o foloseşti – aşa am fost noi crescuţi, cânţi dacă te roagă cineva să o faci. Pe urmă ni s-au mai alăturat şi alţii, şi aşa am ajuns să cântăm balade irlandeze cu versuri nesfârşite. Şi vreau să spun nesfârşite, nu glumă – dacă nu cunoşteai cântecul la început, sigur îl ştiai după versul 17." Niamh şi noii ei prieteni au cântat, până la urmă, până la 3 dimineaţa. Aceste cântece au fost considerate încheiate numai după ce cineva a strigat: „Gata!", şi toată lumea a plecat acasă. A fost un moment de

craic excelent, îmi spune ea, „spontan, special şi la care au participat toţi cei prezenţi – toată lumea este binevenită şi nu trebuie să fie neapărat poveşti *irlandeze* sau cântece *irlandeze* . În cea mai frumoasă formă a sa, *craic* este pur şi simplu... minunat. Poţi fi total emoţionat şi să te simţi privilegiat că participi.“ Ceea ce mi se pare o reţetă destul de atrăgătoare pentru fericire.

„Ne pricepem la asta în Irlanda“, spune Niamh, „să găsim moduri de a fi fericiţi.“ Ca parte din activitatea sa, Niamh restaurează mult mobilier vechi, iar dacă râcâie suprafaţa majorităţii scaunelor sau a şifonierelor din secolul trecut, descoperă un miriad de culori dedesubt. „Poţi vedea că sub un strat bej, gri sau alb a fost unul galben aprins, verde smarald sau albastru electric. Asta îmi spune mult despre mentalitatea irlandeză – am avut parte de vremuri dure şi de asupriri cumplite, dar am găsit un mod de a rămâne optimişti.“ Această suferinţă a generat şi un sentiment de recunoştinţă pentru tot ce este bun şi o disponibilitate de a sărbători chiar şi lucrurile mărunte de zi cu zi. Precum inedita tradiţie irlandeză de a sărbători „Crăciunul femeilor“ pe 6 ianuarie. Această dată marchează sfârşitul perioadei sărbătorilor de iarnă pentru majoritatea culturilor creştine, însă în Irlanda este o zi specială, în care femeile au voie să-şi pună şi ele poalele în cap după toată munca istovitoare din perioada sărbătorilor. „În mod evident, nu este nemaipomenit de bine că femeile s-au spetit timp de 12 zile“, spune Niamh „aşa că ele au decretat: *Ştiţi ce? Am curăţat destui cartofi. În seara asta ieşim în oraş.* “ Practic, 6 ianuarie = Ziua internaţională de *craic* a femeilor. Eşti invitată şi tu, lume întreagă.

„Noi, irlandezii, om fi noi melancolici, dar tot fericiţi aş zice că suntem“, spune Niamh. „Adică, am avut 400 de ani jalnici, cu toate nenorocirile, de la foamete până la Cromwell, aşa că excelăm la opresiuni. Dar suntem, de asemenea, un popor independent. Am avut o recesiune grea, dar am ieşit din ea şi ştim cum să ne înveselim. Am avut multe de îndurat, dar nu ne-am pierdut zâmbetul. Asta înseamnă *craic* .“

CUM SĂ AI PARTE DE *CRAIC*

1

Spune-ți povestea și ascultă când ceilalți ți-o spun pe a lor. Ești așezat lângă un străin la o nuntă sau la un dineu? Profită. Află ce anume îl motivează.

2

Uită-te la un *thriller* psihologic, du-te la o piesă de teatru înfricoșătoare sau spune povești de groază cu prietenii tăi pentru a crea conexiuni, a stimula endorfine și pentru a fi mai fericit.

3

Fii spontan: vezi unde te duce seara. Acele seri speciale, memorabile, sunt rareori planificate și nu se anunță niciodată cu surle și trâmbițe.

4

Cântă cât te ține plămânii. Până la 3 dimineața, dacă poți. Încearcă să nu-ți faci prea multe griji că trebuie să începi ziua de muncă devreme și gândește-te doar să trăiești frumos clipa. Pune pe primul loc petrecerea timpului alături de oameni și mai puțin o viață controlată, organizată, încorsetată în tot felul de tipare [aviz și mie însămi...].

Þetta reddast (pronunţat „tha-tha-ra-dost“)şau „totul va fi bine“, este motto-ul Islandei. Expresia caracterizează o naţiune de vikingi moderni, comozi şi cu suflet curajos – o combinaţie neobişnuită, şi totuşi puternică. Când se confruntă cu dificultăţi, islandezii nu renunţă la convingerea că lucrurile se vor rezolva până la urmă; indiferent de proporţiile unei probleme, se va găsi mereu o soluţie. *Þetta reddast* înseamnă perseverenţă. Înseamnă a lupta cu o criză financiară lovind în oale şi tigăi. Înseamnă a şti că, în ciuda tuturorprobabilităţilorşi, pe bune, a vremii care a luat-o cu totul razna, islandezii sunt capabili de lucruri măreţe.

ISLANDA

Scufundată în ape tulburi, acoperită de siliciu, sulf şi alte minerale ce s-au ridicat 2 kilometri deasupra solului, Laguna Albastră, aflată la 45 de minute de Reykjavik, pare o cadă uriaşă cu lapte fierbinte. În apropiere, apa sulfuroasă fierbinte izvorăşte din pământ, dar, dacă mergi spre sud, vei vedea munţi, nisipuri negre, cascade şi gheţari. Peisajul extraordinar al Islandei este în acelaşi timp extraordinar de ostil, cu temperaturi minime de -25°C şi cu doar patru ore de lumină în timpul iernii. Lumina soarelui este aşa o raritate, chiar şi în timpul verii, încât muncitorii primesc *sólarfrí* – sau „vacanţă de soare" – ad-hoc pentru a savura o zi neobişnuit de însorită ori un „val de căldură islandez" de 18°C. Este o climă atât de dură – şi un peisaj atât de nepământesc – încât, în 1965, NASA i-a trimis pe astronauţii de pe Apollo în Islanda pentru a se antrena pentru viitoarea lor plimbare pe Lună.

„Este aspră", recunoaşte Siggi, consultant digital din Reykjavik, „dar noi suntem rezistenţi – a trebuit să fim." Birna, psihohog ocupaţional, confirmă: „Islandezii şi-au construit gospodăriile pe un tărâm ostil – dar am făcut din el casa noastră. Am făcut să fie bine. Am crescut spunându-ne: *Þetta reddast*." Islanda este cu regularitate votată drept una dintre cele mai fericite ţări din lume, iar Siggi şi Birna sunt doi prieteni de-ai mei şi printre cei mai extraordinari oameni pe care ar putea cineva spera să îi cunoască vreodată. Ei sunt de asemenea căsătoriţi. Unul cu celălalt. Bravo lor. ADN-ul ce le curge prin vene, lor şi celorlalţi 330 000 de compatrioţi ai lor, a fost de folos Islandei şi a dat naştere unor adevărate modele, precum Björk, Sigur Rós, Halldór Laxness, Arnaldur Indriðason, Yrsa Sigurðardóttir; prima femeie preşedinte din Europa şi prima femeie din lume aleasă în funcţia supremă în stat prin alegeri libere este Vigdís Finnbogadóttir, iar primul şef de guvern homosexual declarat a fost Jóhanna Sigurðardóttir. Şi nu doar oamenii sunt

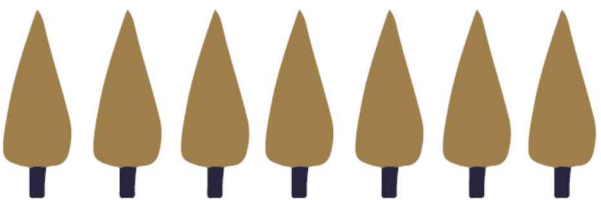
impresionanţi aici. Caii islandezi – o rasă robustă, musculoasă, pletoasă – sunt atât de „vikingeşti" încât stau afară tot anul, fără pături sau adăpost, mâncând doar ce găsesc. Asta da rezistenţă. Practic, ca naţiune, Islanda a triumfat dintotdeauna. Pe urmă, a venit anul 2008 – un an care a dat peste cap multe ţări ale lumii, dar pe nici una mai rău ca pe Islanda.

Cele trei mari bănci ale ţării au dat faliment, rezultatul fiind cel mai mare crah prin care a trecut vreodată vreo ţară de dimensiuni comparabile. A urmat o criză economică, alături de frământări politice şi furie din cauza corupţiei guvernului şi a proastei administrări a economiei. Dar atunci au dovedit islandezii cel mai bine restului lumii ce înseamnă *Þetta reddast*. „Criza financiară a fost o perioadă extrem de dură şi ne-am bazat foarte mult pe puterea noastră de rezistenţă", spune Siggi. „În Islanda, oamenii nu ies în stradă să protesteze din orice – dar în timpul crizei, am făcut-o. Am ieşit la fiecare sfârşit de săptămână, strigând: *Nu vom accepta această situaţie*." Islandezii nu s-au simţit niciodată lipsiţi de putere. „Am acţionat", spune Birna, „înarmaţi cu oale şi tigăi în care am bătut cât am putut de tare şi strângându-ne în Piaţa Austurvöllur – unde este sediul parlamentului islandez – sâmbătă de sâmbătă, pentru a cere schimbarea." „Revoluţia oalelor şi a tigăilor" care a urmat a cerut demisia guvernului şi alegeri anticipate. Ceea ce s-a şi întâmplat. S-a format un nou guvern, iar la mijlocul lui 2012, Islanda era una dintre ţările care îşi revenise cel mai frumos din criză. Fericirea generală a naţiei nu doar că scăzuse foarte puţin pe timpul crizei, însă 25% dintre islandezi au declarat chiar un nivel mai crescut al fericirii decât înainte.

„Asta deoarece ne-am dovedit nouă înşine ce ştiam deja că suntem capabili", spune Birna. „A fost un caz de *Þetta reddast*." „Rezistenţa ne este scrisă în ADN", încuviinţează Siggi. „Vikingii au venit în

Islanda şi au trebuit să trăiască în întuneric şi pe o vreme extrem de rece, aşa că a trebuit să supravieţuim." În prezent, copiii islandezi sunt crescuţi să fie rezistenţi. Sunt puşi să meargă pe distanţe mari încă de mici şi sunt învăţaţi să petreacă timpul afară, indiferent de vreme. Deoarece, dacă nu ar sta afară pe orice fel de vreme, în timpul iernii nu ar ieşi deloc din casă. Iar nivelul de încredere este atât de mare încât nu este ceva neobişnuit să vezi un copil de şase ani mergând pe jos singur la şcoală în bezna iernii.

Clima aduce în acelaşi timp şi o viaţă bogată petrecută în interior. „Când este întuneric tot timpul, eşti stimulat să spui poveşti. Pe urmă, vara este lumină constantă, iar oamenii se comportă diferit", îmi spune Birna. „Este dificil să dormi, una la mână, dar este stimulată şi imaginaţia." Ideile *Þetta reddast* sunt urzite în poveşti pe care islandezii şi le spun de mii de ani iar ţara are o cultură literară bogată încă de pe vremea faimoaselor saga, poveştile de eroism ale vikingilor în faţa greutăţilor. Există de asemenea poveştile mistice cu elfi – sau Huldufólk (oamenii ascunşi) – care au făcut parte din istoria Islandei încă de pe vremea când vikingii au ajuns pentru prima oară pe insulă, în anul 1000 d.Hr. În prezent, 54% dintre islandezi cred în elfi, iar 90% sunt „deschişi faţă de idee", conform lui Magnus Skarphedinsson, directorul Şcolii pentru elfi din Reykjavik (care, mărturisesc, ar putea fi părtinitor). Poveştile pe care islandezii le spun copiilor ajută şi ele la alimentarea mentalităţii *Þetta reddast* . În loc de Moş Crăciun, copiii islandezi îi au pe flăcăii Yule – 13 semitroli cu nume precum „Cel ce loveşte



în uşă", „Cel ce adulmecă uşa" şi „Cel ce trage cu ochiul pe fereastră" şi care îi vizitează pe copii înainte de Crăciun şi le joacă farse. Le spun lui Birna şi Siggi că sună un pic cam sinistru, însă Birna îmi spune că asta e nimic: „Mai există şi Motanul Crăciunului, care îi mănâncă pe copiii care nu primesc haine noi". *Uau, măiculiţă* ... „Da, pare destul de dur acum, dar cred că ideea era ca părinţii să fie stimulaţi să împletească şosete noi copiilor..." Nu mai are rost să spun că islandezii sunt foarte ataşaţi şi de partea lor întunecată. Aşa că, fără dulcegării de poveşti Disney pentru copii.

Un alt lucru care a ajutat Islanda să se claseze printre fruntaşe pe lista ţărilor fericite este faptul că islandezilor le place mult să citească. Scanări ale creierului au arătat că, atunci când citim, plăsmuim în minte acţiunile, imaginile şi sunetele unei poveşti, stimulându-ne astfel sinapsele. S-a dovedit şi că, atunci când ne cufundămn într-o carte, devenim mai empatici şi chiar şi nivelul stării noastre de bine creşte. *Blindur er bóklaus maður* este o expresie comună în Islanda, însemnând: „Un om fără o carte este orb". „Deoarce cărţile au un loc special în inima noastră – nu poţi exagera importanţa cărţilor în Islanda", spune Siggi. Există o tradiţie a schimbului de cărţi în Ajunul Crăciunului şi un *jolabokaflod* anual – sau „Potopul de cărţi de Crăciun" – când, între septembrie şi decembrie, se vând majoritatea cărţilor ce vor fi dăruite de Crăciun. Fiecare casă primeşte un catalog gratuit al apariţiilor noi, numit *bokatidindi* , iar lui Siggi i se umezesc ochii amintindu-şi cât de fascinat era de acest catalog în copilărie, încercuind titlurile pe care şi le dorea (cam cum făceau copiii anilor 1980 cu cataloagele Nekermann). Drept rezultat al acestei pasiuni pentru cuvântul scris, ţara are mai mulţi scriitori, mai multe cărţi publicate şi mai multe cărţi citite, per capita, decât oricare altă ţară din lume. Conform unui reportaj BBC, unul din zece

islandezi va publica o carte în timpul vieții sale, existând chiar și gluma că într-o zi se va ridica o statuie în Reykjavik în onoarea singurului islandez care nu a scris o carte vreodată.

Acesta este un alt exemplu de *Þetta reddast*. „Noi nu vedem vreun obstacol dacă vrem să facem ceva", explică Birna. Deci, dacă vrei să scrii o carte sau să alergi la maraton, fă-o. *Þetta reddast*: totul o să fie bine. „Cred că această încredere în propriile abilități și în propria judecată are legătură cu faptul că suntem moștenitori direcți ai vikingilor", spune Birna. „Suntem niște rebeli, care am părăsit continentul european și am transformat un loc ce nu părea deloc un habitat ospitalier în casa noastră. De aceea noi credem că suntem speciali. Eu sunt convins că sunt capabil de lucruri măreţe pentru că sunt islandez. Noi știm că putem face ca lucrurile să se întâmple și suntem educați să credem astfel încă din copilărie – avem o stea anume care ne luminează drumul." Niciodată nu mi-am dorit atât de mult să fiu islandeză. „Iar această atitudine de încredere în sine dă roade", adaugă ea. „Uită-te la naționala noastră de fotbal, cum s-a întâmplat așa ceva?", râde ea. Nu știu nimic despre fotbal, dar chiar și eu știu vag că echipa Islandei a făcut „treabă grozavă". „Sau crossfit", continuă Siggi, „trei din cele patru femei campioane la fitness sunt din Islanda. Este o nebunie!"

Are dreptate. Merită să le urmăriți pe Instagram pe Katrín-Tanja Davíðsdóttir, Annie Thorisdóttir și Elmóður – adică „inimă de foc". Și asta se pare că au toți islandezii – o vâlvătaie în inimi pe care nici o temperatură oricât de scăzută și nici un viscol oricât de năprasnic nu o stinge. „Suntem duri", spune Birna, „suntem perseverenți și avem o atitudine *Þetta reddast* față de viață – așa că putem orice!"

CUM SĂ AJUNGI LA O GÂNDIRE
ÞETTA REDDAST

1

Gândește pozitiv. Dacă islandezii pot rămâne încrezători
trăind practic într-un congelator aproape tot anul, poți și tu.

2

Fii creativ – lucrează cu ceea ce ai și transformă
în ceva frumos serile lungi de iarnă.

3

Dacă lumea de afară este ostilă, cultivă-ți viața interioară.
Citește o carte sau fă ce ar face un islandez – scrie o carte.

4

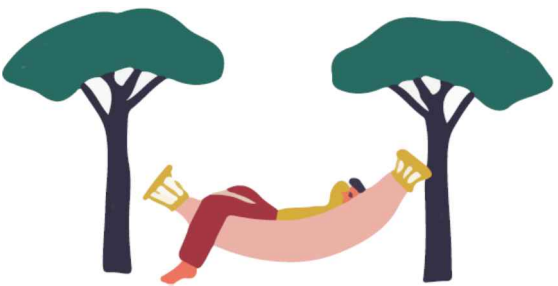
Fii puternic, ca un viking. Du-te la sală, antrenează-ți mușchii și,
foarte important, ia ulei de pește. Islandezii au mare încredere
în el pentru o bună dispoziție și o sănătate de fier. Se acceptă și capsule,
însă pentru tradiționaliști, alege varianta la sticlă. „Există o vorbă
în Islanda: *Nu ești bărbat între bărbați dacă nu îl bei din sticlă* “,
spune Siggi. („Dar ia-l pe stomacul gol, înainte să mănânci ceva,
ca să nu râgâi cu miros de pește“, ne atenționează Birna.)
Revoluția spiritului de viking cu păr lucios începe aici...

Dolce far niente – sau bucuria de a nu face nimic – din termenii latini *dulcis*, însemnând „dulce" *facere*, „a face", și *nec entem* – literalmente „neființă". Deși este dificil de stabilit când a fost folosită pentru prima oară această expresie (susținătorii ideii erau prea destinși pentru a se sinchisi să o transcrie), termenul apare tipărit în memoriile lui Casanova, faimosul cuceritor italian din secolul al XVIII-lea. Probabil după ce obosise de atâtea aventuri carnale și geografice și a avut nevoie de puțină odihnă. În prezent, termenul există ca un concept prețuit care este rareori exprimat cu voce tare, dar deseori marcat cu *hashtag* pe Instagram, însoțind fotografii cu italieni în hamace. Casanova ar fi #mândru.

ITALIA

Uitați de Anita Ekberg plimbându-se prin Fontana di Trevi în zori de zi în *La Dolce Vita*; gândiți-vă că Fellini a leșinat într-un hamac după petrecerea de încheiere a filmărilor (probabil). Uitați și de amintirea vagă a locului de la umbră unde ați stat într-o zi de vară acum mult timp, înainte să fiți preocupați de serviciu, familie și de roata vieții, pe care alergați ca niște hamsteri hiperactivi. *Dolce far niente* este o sărbătoare a statului degeaba care face foarte bine sufletului – ceva care este vehement descurajat în mare parte a lumii unde este omniprezent „cultul muncii". OK, deci, Italia nu a prea fost fruntașă în nici un clasament al fericirii în ultimii ani, însă clișeul stilului italian lipsit de griji există – și din motive bine întemeiate. Italienii fac „nimic" mai bine ca orice altă nație, iar perfecționarea artei necesită stil și măiestrie – deoarece este mai mult decât pare la prima vedere.

„*Dolce far niente* este aproape un act de sfidare pentru italieni", spune Francesco De Carlo, actor născut și crescut la Roma. „Noi trăim într-o țară cu multă corupție, unde oamenii nu au încredere în justiție, în reguli sau în societate... Nouă nu ne place nici măcar arbitrul de la fotbal. Și noi IUBIM fotbalul", îmi spune el, „așa că de ce să nu ne răzvrătim? De ce să nu luăm o pauză de câte ori putem și să rămânem fericiți? Suntem, totodată, o nație relativ tânără, și cred că asta este important", adaugă Francesco: „până în



1861, am fost conduşi de alte ţări, aşa că suntem cumva un fel de adolescenţi rebeli!"

Italienii au o istorie îndelungată şi notabilă de tratare a autorităţilor cu suspiciune şi de demonstrare a dispreţului prin satiră – de la ridiculizarea nesfârşită a lui Berlusconi până la Commedia dell'arte şi opera lui Dario Fo. Italia s-a confruntat cu mai multe probleme decât ar fi fost drept în ultimii ani, economia abia începând să se redreseze în urma îndelungatei recesiuni de după cel de-al Doilea Război Mondial. Criza financiară i-a lovit pe italieni brutal, un studiu din 2013 arătând că rata sărăciei în Italia se dublase aproape în cei cinci ani precedenţi. Şomajul este la cote înalte, situaţia locurilor de muncă fiind precară chiar şi pentru cei ce sunt angajaţi. Majoritatea italienilor declară că au puţină încredere în politicienii lor, un sondaj recent al Institutului Naţional de Statistică (Istat) confirmând spusele lui Francesco, aproape 80% dintre italieni neavând încredere în compatrioţii lor.

„Roma a fost mereu un oraş al politicii, al parlamentului, al papei şi al corupţiei", spune Francesco. „Nu avem sentimentul că statul sau societatea se sinchisesc de noi, aşa că noi de ce ar trebui să ne sinchisim de ei?" Francesco îmi spune că există un cuvânt, *chissenefrega* , pe care îl poţi auzi frecvent în Italia – un termen care s-ar traduce aproximativ prin „cui îi pasă?" „Bineînţeles că trăim emoţii", mă lămureşte el. „Doamne, şi ce de emoţii mai trăim! Avem dragoste, pasiune şi mafia – extremele par a fi regula aici. Ai condus prin Italia? Chiar şi maşinile se luptă între ele pe şosele." Îi spun că îmi amintesc şi acum de o altercaţie de prin 2013 din Sicilia, în care au fost implicate patru maşini. „Deci ştii! Este haos peste tot în Italia, aşa că singurele lucruri pe care te poţi baza sunt prietenii şi familia", spune Francesco. Apoi adaugă: „Fericirea stă în lucrurile mărunte".

Fericirea înseamnă să priveşti lumea când stai la o cafea şi un *cornetto* . Înseamnă să râzi de turişti. Sau de politicieni. Sau de papă. „Sau de orice", spune Francesco. „Trebuie să râdem ca să nu plângem, aşa că umorul este foarte important. În Roma, mai ales, toţi sunt actori de comedie. Ospătarul care îţi aduce cafeaua se va opri mai întâi să spună tuturor celor din restaurant un banc. Aşa că tu trebuie, pur şi simplu, să aştepţi." Secundele trec, iar italienii, în loc să bată nervoşi cu degetele în masă sau să îşi verifice neîncetat telefonul, se vor relaxa şi vor savura momentul. Asta este *dolce far niente* . „În Marea Britanie, sunteţi obsedaţi de programe, totul trebuie să aibă loc la fix", spune Francesco, clătinând din cap. „Oamenii muncesc mult, pe urmă se opresc din muncă şi o iau razna, bând până uită de ei." Eu mă foiesc stânjenită în scaun. „Dar, în Italia, noi bem ca să ne simţim bine. Pentru italieni, nu există o diferenţă aşa de mare între a munci şi a nu munci, noi nu ne facem prea multe griji pentru viitor – *chissenefrega* – ne bucurăm pur şi simplu de clipă."

Acest mod de a gândi este revoluţionar prin simplitatea sa. Mulţi dintre noi căutăm relaxare călătorind în locuri exotice, bând până uităm de noi sau estompând zgomotul vieţii moderne cu orice funcţionează pentru fiecare. Dar dacă am lăsa haosul să ne învăluie sau ne-am cufunda în el ca într-o cadă cu apă fierbinte? Dacă, în loc să punem deoparte „cota de distracţie" pentru o evadare anuală, am împărţi-o în secundele, orele şi zilele unui an şi am alege să „ne bucurăm de viaţă"? Italienii aşa par să facă. Alte cuvinte semnificative sunt: *penichella* , similar cu spaniolul *siesta* , *meriggiare* , un termen poetic care înseamnă „a petrece cele mai toride ore ale zilei la umbră", şi *abbiocco* , un substantiv folosit pentru a descrie starea de somnolenţă ce te cuprinde după o masă copioasă. Moţăiala

este o asemenea formă de artă în Italia încât fenomenul de a nu face nimic este păstrat cu evlavie în lexicon.

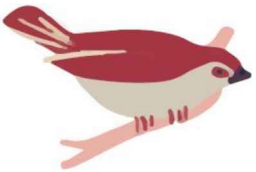
„Nu contează de unde eşti, ne pricepem *la dolce far niente* oriunde în Italia", spune Chiara, o prietenă din regiunea Lacului Maggiore („nu ăla unde îşi petrece timpul George Clooney, celălalt"). Chiara locuieşte acum în Danemarca şi lucrează cu alţi străini care se luptă cu conceptul de lene. „Un italian ar putea spune: *Nu faci nimic mâine? Bravo ţie!*", spune Chiara, „dar germanii şi danezii sunt îngroziţi! Ei vor întreba: *De ce? Ai păţit ceva?* Eu încerc să le explic că există o plăcere în a savura pe deplin timpul şi a te bucura de el – iar pentru italieni, *dolce far niente* face parte din viaţa de zi cu zi. Dar ei nu *pricep* asta niciodată!" Italienii nu spun *„dolce far niente"* în gura mare, îmi zice Chiara, „pentru că *far* este infinitivul cuvântului *a face* şi nu poate fi rostit". Evident... „Este mai mult un sentiment", spune ea, „şi un *hashtag* de Instagram." Există în prezent 200 000 de postări pe Instagram cu *#dolcefarniente* . În mai bine de jumătate dintre ele apar hamace. Vinul joacă şi el un rol semnificativ în restul.

„În Italia, ar fi ceva perfect normal ca o persoană cu care eşti să spună la ora 5 după-amiaza: *Hei! Hai să mergem cu toţii să bem un pahar de vin!*", îmi spune Chiara. „Poate ai copii acasă, dar noi nu ne facem griji pentru

asta, pentru că timp de o oră te vei bucura de clipele petrecute cu oamenii cu care eşti, indiferent cine sunt ei.“ Nu contează dacă aceşti oameni nu-ţi sunt apropiaţi – „Pot ieşi la o bere cu o colegă de la sala de sport, de exemplu“. Îi spun că îmi place ideea unei beri ca „refacere după sport“.

Dolce far niente înseamnă „a te bucura de clipă“. „Pentru mine“, spune Chiara, „înseamnă să stau la umbră cu un pahar de vin spumant înainte de masa de prânz, poate în august, când toată lumea are vacanţă în Italia şi nu face nimic altceva decât să stea şi să mănânce.“ Adesea este vorba şi despre băutură, pentru mulţi oameni mâncarea jucând, de asemenea, un rol important. Mă gândesc la asta, apoi întreb: *Dar dacă mănânci, înseamnă că cineva găteşte, nu?*

„Păi... da“, îmi spune ea. „De obicei, bunica. Sau, mai degrabă, bunica *cuiva* .“ Bunicile sunt în mod tradiţional şefele familiilor, dar tot ele sunt şi cele care le hrănesc. Chiara îmi spune că bunica soţului ei – „Nonna“ – are 93 de ani şi insistă şi acum să îi hrănească ea pe toţi. „Lasagne, *pasta al forno* – orice se poate face la cuptor“, îmi spune ea cu o privire pierdută când îşi aminteşte de trecutul populat de paste delicioase. Îi spun că pare ceva ce necesită foarte multă muncă, iar ea îmi răspunde: „Asta-i o nimica toată. Bunicile toscane se trezesc la 5 dimineaţa să prepare pastele, modelate exact aşa cum trebuie, cu apăsarea cea mai precisă a degetelor.“ Iar acesta este doar un efect secundar consacrat al *dolce far niente* ? Ca altcineva să facă toată munca? „Cam da“, este răspunsul. „Mama mea este şi ea bunică acum“, spune Chiara, „şi păstrează şi acum sucitorul de la bunica ei. Îmi spune: *Acesta este instrumentul! Într-o zi va fi al tău.* Bunica noastră a locuit cu noi şi ne-a gătit până ne-am făcut mari, iar unele dintre cele mai de preţ amintiri



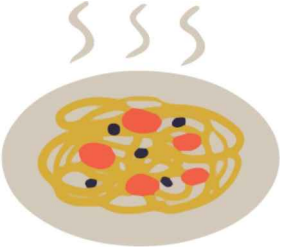
ale mele sunt cu ea. Eram copil şi aşteptam să vină mâncarea, iar ea lua coaja parmezanului pe care nu îl folosea pentru gătit şi o ţinea în flacăra aragazului până devenea moale, apoi o împacheta în hârtie ca să ne-o dea nouă să o mâncăm...“ Lasă fraza neterminată şi facem amândouă o pauză ca să ne revenim şi să înghiţim în sec. „Aşa că da, cineva face mereu ceva, dar nu noi!“ Iar când îţi vine şi ţie rândul să fii bunică? „Atunci toţi te recunosc pe tine ca şef, dar trebuie să gătească şi să ai grijă de copii“, spune Chiara. „Aşa stau lucrurile – iar eu nu aş schimba nimic!“

Ca naţie, italienii sunt mândri de moştenirea lor – de la Imperiul Roman la filosofi. Copiii învaţă despre ambele când cresc, dar când sunt adulţi, italienii au un singur dicton antic în care se încred: *carpe diem* . „Mai auzi şi azi foarte des această veche expresie latină în Italia şi ideea este că mâine s-ar putea să nu mai vină, aşa că trebuie să trăieşti acum – şi, cel mai important, să cheltuieşti acum“, spune Chiara. „Simbolurile statutului sunt încă foarte importante pentru mulţi italieni, existând ideea că *fericirea* este o maşină mai mare sau o poşetă de firmă. Nu există conceptul de a te întinde cât îţi este plapuma.“ Plăcerea imediată este adesea pe primul loc în detrimentul bunăstării pe termen lung şi, aşa cum spune Chiara, „statutul tău este mai important decât soldul contului bancar – pentru că aparenţele contează“.

Este ceva ce ţin minte bine de pe vremea când lucram la reviste mondene, colindând prin New York, Londra, Milano şi Paris, la săptămânile modei din aceste oraşe. Milano era întotdeauna evenimentul culminant pentru mine, nu doar pentru paste şi nu pentru că hainele erau cele mai elegante (pentru că nu erau: francezii câştigă runda asta). Mie îmi plăcea gloriosul dezmăţ de excese – culorile, opulenţa şi exuberanţa absolută dintr-o defilare Versace, drama pură a celor de la Dolce & Gabbana (magazinul/conacul lor emblematic este un loc de vizitat) şi supremul „aruncă

tot ce ai pe un manechin şi vezi ce nu cade“ al lui Valentino sau de la Moschino. „Minimalismul nu există în Italia“, spune Chiara. „Eu identific un italian oriunde în lume, în orice ţară, în maximum cinci secunde.“ Francesco este de acord: „Suntem nişte păuni“.

Italia este o ţară a contradicţiilor. Este pasiune şi lene. Este despre a te distra acum şi a plăti mai târziu. Este *carpe diem* , urmat de culpa catolică şi de nişte clipe preţioase petrecute la spovedanie. „Există sentimentul că va veni şi rândul nostru să muncim“, spune Chiara – la fel ca sucitorul mamei ei – şi că mereu găteşte altcineva. „Doar că atunci când trăieşti *dolce far niente* , nu tu trebuie să munceşti. Nu încă.“ Probabil că mai întâi trebuie să trândăveşti puţin. Poate chiar cu un pahar de Prosecco în mână.



CE SĂ FACI PENTRU *DOLCE FAR NIENTE*

1

Ia-ți o zi liberă, la mijlocul săptămânii, ca să nu faci nimic. Nu spune nimănui, ca nu cumva să îți umple programul cu planuri (sau și mai rău: cu treburi) și bucură-te de un pic de *dolce far niente* .

2

Ai revenit la viața „normală"? În loc să îți folosești momentele libere pentru a-ți verifica email-ul sau Facebook-ul ca să vezi ce a făcut tipa de la vânzări în vacanță, încearcă să *nu faci nimic.*

3

Vorbesc serios: nimic.
Deconectează-te seara și la sfârșit de săptămână.

4

Moțăie. Eu când merg acum în vacanțe, lucrul pe care abia îl aștept este moțăitul în familie. Pe cuvânt: o binecuvântare.

5

Tot agitat? E trecut de miezul zilei și nu ai o problemă gravă de sănătate pentru care să fii precaut? Undeva în lume precis este momentul pentru un cocktail. De ce să nu bei ceva? Sau de ce să nu mănânci niște paste? Sau ambele? *Chissenefrega!*

Wabi-sabi (pronunţat „waa-bi-saa-bi") e expresie formată din *wabi*, însemnând „simplitate" şi *sabi*, însemnând „frumuseţea vârstei şi a experienţei", o viziune asupra lumii bazată pe acceptarea efemerităţii şi a imperfecţiunii. Renunţarea la toate idealurile estetice care cer „perfecţiune", *wabi-sabi* este aprecierea lucrurilor aşa cum sunt ele; o încântare faţă de urzeala şi complexitatea vieţii reale şi de frumuseţea imperfecţiunii. Gândiţi-vă la feţe asimetrice, legume noduroase şi vase ciobite.

JAPONIA

Dintre toate conceptele intraductibile din această lume, *wabi-sabi* este cel mai dificil de înţeles. Am petrecut ceva timp în Japonia în ultimii zece ani, am studiat ţara şi am avut câteva experienţe extraordinare la televiziunea japoneză care nu m-au făcut mai deşteaptă. Mi-au trebuit câteva seminarii combinate despre concept pentru a-l înţelege abia pe jumătate. Însă analogia cea mai semnificativă pare a fi aceasta: „Este la fel ca bunica ta". Yukiko, designer din Hiroshima, explică: „Ca vârstnic al familiei, eşti foarte respectat, a fi *bătrân* nefiind ceva rău în cultura japoneză. Înseamnă că ai o istorie, care adaugă valoare." Şi cu vârsta vine şi înţelepciunea. Care contează acum, mai mult ca oricând. Deoarece, în ciuda faptului că are una dintre cele mai mari speranţe de viaţă din lume, un PIB uluitor de mare şi munţi de literatură pentru dezvoltare personală sub care gem rafturile librăriilor din toată ţara, Japonia nu este un loc teribil de fericit. Izolarea urbană şi o prăpastie tot mai mare între populaţia vârstnică şi cea tânără înseamnă că mulţi admit că se simt derutaţi, stresaţi şi anxioşi în cea mai mare parte a timpului. Dar păstrând legăturile cu trecutul, neconcentrându-te pe tot ce e nou şi sclipitor şi bucurându-te de lucruri vechi, o abordare *wabi-sabi* a vieţii ar putea fi rezolvarea.

Yukiko a învăţat multe de la bunica ei în copilărie. „Cultiva orez şi spunea: *Dumnezeu există în fiecare bob de orez*." Yukiko a fost învăţată de la o vârstă fragedă că respectul pentru natură şi cercul vieţii sunt cheia mulţumirii şi principiile de bază ale *wabi-sabi*. Yukiko o ajuta pe bunica ei pe plantaţia de orez la curăţarea buruienilor care absorbeau hrană şi apă. „Le tăiam zilnic", îmi spune ea, „pe urmă, a doua zi, creşteau din nou. Dar aşa este natura! Am învăţat să respectăm puterea lumii naturale cu toate imperfecţiunile ei. Este într-o continuă transformare, totul având un ciclu de viaţă." Recoltele sunt bune uneori; alteori, nu. Uneori, vremea ajută o

recoltă frumoasă; alteori, nu. Însă, în cultura japoneză, eşti recunoscător indiferent de situaţie – şi faci tot ce poţi mai bine cu ceea ce ai.

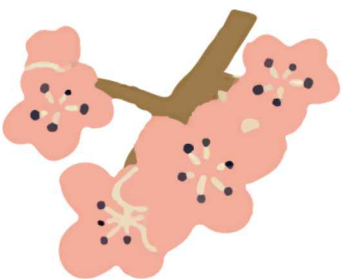
„Noi învăţăm să apreciem imperfecţiunile", spune Yukiko, „şi eu cred că *wabi-sabi* seamănă puţin cu cuvântul englezesc *patină* ." Doar că în engleză lucrurile nu sunt deseori apreciate pentru patina lor. Un scaun vechi de piele cu braţele crăpate? La restaurat.Riduri de expresie? Se umplu cu acid hialuronic. Abdomenul meu după trei copii? Voi purta rochii largi toată viaţa. („Nu e vorba că mi s-a lăsat pielea prea mult, este *patina* " n-o să spună nimeni niciodată.) Îi spun asta lui Yukiko, iar ea îmi răspunde: „În Japonia este altfel. Noi respectăm lucrurile care sunt mai vechi şi mai întrebuinţate – de la oameni la ceramică."

Kintsugi este vechea artă japoneză a reparării vaselor de ceramică sparte cu lac metalic, astfel încât crăpăturile nu doar că nu sunt mascate sau ascunse, dar sunt chiar evidenţiate cu aur pur – glorificate cu adevărat. În *kintsugi* , cicatricea este aurită, iar frumuseţea vine din imperfecţiuni şi nu din absenţa lor. Crăpăturile sunt frumuseţea. *Kintsugi* preţuieşte vechiul, refolosindu-l şi transformându-l în ceva cu o valoare mai mare decât a variantei noi, abia scoase din cutie. Asta înseamnă *wabi-sabi* .

Însă cultura japoneză nu este întotdeauna atât de îngăduitoare cu greşelile. „De regulă, nouă nu ne plac eşecurile", îmi spune Yukiko. „În Japonia, ne este atât de teamă de greşeli încât, dacă turiştii cer îndrumări, oamenii care nu sunt atât de încrezători în engleza lor vor spune pur şi simplu *Nu, scuze!* în loc să rişte să facă vreo greşeală." Greşelile la locul de muncă sunt considerate o catastrofă şi mai mare. „Dacă există ceva ce pot repara singură, atunci poate că este în regulă. Poate... Dar dacă trebuie să discut cu alţi oameni despre asta – prieteni, familie etc. – îmi este atât de ruşine",

spune ea. Și în asta stă paradoxul. Japonia este o societate omogenă în care standardele înalte sunt regulă. Aceste standarde pot părea „perfecționiste" restului lumii, însă în Japonia sunt ceva obișnuit. Conceptele budiste ale acceptării și ale „eliberării" sunt binecunoscute tuturor japonezilor în teorie. Dar, în practică, mulți japonezi duc sârguința, atenția la detaliu și conștiinciozitatea la niveluri periculos de competitive.

Karōshi , sau „moartea prin suprasolicitare", este un risc profesional în Japonia, reprezentat adesea de accidente vasculare cerebrale, infarcte sau sinucideri. În primul său raport din 2016 despre *karōshi* , guvernul a informat că unul din cinci angajați risca să moară din cauza suprasolicitării. Japonezii au programe de lucru semnificativ mai lungi decât populațiile altor țări dezvoltate, angajații luându-și adesea mai puțin de jumătate din concediul anual cuvenit – așa că stresul la locul de muncă este în floare. „Este o mare problemă", mărturisește Yukiko. „Chiar și unii din termenii din cultura noastră populară pentru lucruri precum *țelul în viață* (*ikigai*), care pentru restul lumii ar părea că au legătură cu fericirea, tot despre datorie sunt și nu despre delectare. Așa că *ikigai* -ul tău ar putea fi slujba sau familia, dar nu înseamnă că astea te vor face fericit – ci doar că vei munci mult pentru ele. Și indiferent ce fac japonezii, fac cu multă sârguință."



Şi atunci, unde este *wabi-sabi* ? „Este în clipele de fericire", îmi spune Yukiko. „Noi muncim din greu şi pe urmă ne retragem în natură pentru a ne revitaliza şi a ne reîncărca bateriile. Mulţi orăşeni de 20 sau 30 şi ceva de ani încearcă să facă un efort şi să meargă în natură la sfârşit de săptămână pentru a se revigora."

Wabi-sabi spune că există o frumuseţe şi o profunzime în observarea anotimpurilor – de la frunzele care cad la florile purtate de vânt şi stâncile acoperite de muşchi. „Asta calmează mintea, reduce stresul şi ne pregăteşte să ne reîntoarcem la vieţile noastre normale", îmi spune Yukiko. Miyuki, o colegă din Tokyo, confirmă, adăugând: „Imperfecţiunea însăşi a lui *wabi-sabi* pare mai apropiată de natura umană, dăruind astfel calm, relaxând mintea şi spiritul. Când simţim *wabi-sabi* , inima pare a ni se umple de linişte, fie şi numai pentru o clipă." *Wabi-sabi* poate împrospăta, de asemenea, şi mintea, „dându-ne o altă perspectivă asupra vieţii cotidiene", spune ea. Aşa că poate că întâlnirea pe care ai avut-o a fost un dezastru total, însă pe trunchiul copacului tău preferat din pădure a început să crească muşchi sau bobocii plantei din ghiveciul de pe pervazul ferestrei încep să înflorească.

Se pune, de asemenea, mare accent pe mersul la *onsen* (izvoare termale) precum şi pe *ohanami* , activitatea culturală a admirării florilor, în special a florilor de cireş. Şi apoi mai este şi frumosul obicei japonez *shinrin-yoku* sau „baia de pădure". Pentru o „baie de pădure" nu este nevoie de apă – în schimb, este ceva asemănător cu baia de soare, doar că în pădure, ideea fiind să stai, pur şi simplu, într-o zonă împădurită şi să te laşi pătruns complet de moment. Un studiu din 2010 al Universităţii Chiba din Japonia a arătat că participanţii care făceau plimbări prin pădure aveau după aceea tensiunea mai scăzută şi niveluri mai mici de cortizol (hormonul stresului). S-a demonstrat chiar şi că baia de pădure modifică activitatea cerebrală într-un mod ce stimulează relaxarea, conform unui studiu al Societăţii de Antropologie Psihologică din Japonia.

Renunţaţi la orice idee de exprimare exterioară demonstrativă, ca din revistă, de tipul „ieşire în natură #binecuvântare“ a „fericirii“cu care suntem bombardaţi pe Instagram – aici este vorba de reenergizare, refacere şi de petrecere a timpului în natură. După care vă puteţi întoarce la slujba voastră foarte obositoare, la naveta voastră stresantă sau la familia voastră, revigoraţi şi gata să înfruntaţi orice are viaţa pregătit pentru voi. În loc să vă suprasolicitaţi până la epuizare, acesta este un mod trainic de viaţă prin care sunteţi stăpânii trecutului şi ai viitorului vostru – împăcându-vă cu amândouă. Uitaţi de „eu cel nou-nouţ“;aici este vorba despre tine cel vechi, revigorat. De fapt, de *wabi-sabi* .

„Nu ne amintim să facem asta zilnic“, spune Yukiko, „dar acesta ar fi idealul – să ne agăţăm de o abordare *wabi-sabi* pentru a fi fericiţi şi a rămâne întregi la minte. Noi ştim că doar aşa ne putem menţine sănătoşi şi ne putem revigora.“ Aşadar, chiar dacă viaţa modernă devine prea aglomerată şi ne temem de eşec, *wabi-sabi* este un instrument prin care ne putem „reseta“.Eu nu sunt o epavă bătută de vreme – sunt mai degrabă fosta eu, ţinută laolaltă cu ajutorul şamponului uscat, al cafelei şi al puterii voinţei. Sunt o creaţie *kintsugi* de cea mai mare valoare. Suntem cu toţii capodopere *wabi-sabi* create de noi înşine; fisurile şi cicatricele noastre garantează aurirea, pentru ca toată lumea să le vadă.

CE SĂ FACI PENTRU *WABI-SABI*

1

Apreciază ce e vechi, îmbătrânit, deja-iubit.
De la pensionari la olărie (și la „colăceii" de după sarcină...)

2

Creează valori noi din ceva vechi și continuă să le folosești.
Repară vasul acela spart cu *kintsugi* . Dă un nou scop unei piese vechi de mobilier. Împrietenește-te cu sustenabilitatea în stil *wabi-sabi* .

3

Găsește-ți locul de reîncărcare. Într-o pădure, într-un parc, pe malul unui râu sau oriunde poți admira asimetria și magia naturii.

4

Fii în armonie cu frumusețea lumii naturale, deopotrivă înfloritoare și în declin – fie și numai cu ajutorul unei plante de apartament de pe pervazul ferestrei. Observă schimbarea culorii frunzelor și cum cad petalele, una câte una.

Friluftsliv (pronunţat „frii-lufts-liv"),substantiv, însemnând „viaţă în aer liber" sau „a trăi afară" –un termen filosofic care descrie valoarea petreceriitimpului în locuri izolate pentru bunăstare spirituală şi fizică, popularizat de dramaturgul norvegian Henrik Ibsen în poezia sa din 1859 „Pe culmi". Adoptat acum şi de vecinii suedezi şi danezi, acest mod de viaţă continuă să fie cel mai bine exemplificat de norvegieni.

NORVEGIA

Sunt -5°C, este luni dimineaţa, iar soarele este o amintire îndepărtată. Bâj-bâi după prima cafea a zilei şi mă vait de faptul că viscolul care a început azi-noapte nu dă semne că s-ar opri. Însă tovarăşii mei de mic dejun tip bufet sunt optimişti. În jurul meu se foiesc superfiinţe umane nordice cu înfăţişare de manechin, căutând hering marinat, îmbrăcate în costume de schi, discutând cât de bine ar fi dacă ar mai putea face câteva „ture"înainte de muncă. Nici lapoviţa, nici ninsoarea, nici cea mai rece vreme posibilă nu îi va ţine departe de *friluftsliv* – şi arată cu toţii foarte bine când o fac. Oslo, unde mă aflu în interes de serviciu, are muzee de talie mondială, restaurante înnebunitor de impresionante şi – cel puţin din experienţa mea – un belşug de semizei scandinavi înalţi şi atletici. Nu este locul ideal de vizitat dacă suferi de stimă de sine scăzută.

Aceasta este Norvegia – una dintre ţările Scandinaviei, cea care ni i-a dat pe Edvard Munch, Henrik Ibsen şi a-ha. Cu o populaţie de numai 5,3 milioane de locuitori, Norvegia se bucură de toate avantajele modelului de bunăstare nordică, dar având o plasă de siguranţă în plus, şi anume rezervele uriaşe de petrol, care consolidează finanţele ţării şi reprezintă un sfert din PIB. În plus, Norvegia a depăşit-o recent pe Danemarca în clasamentul ONU de „cea mai fericită ţară din lume" şi a fost declarată „Cea mai bună democraţie a lumii" în ultimii şase ani de The Economist Intelligence Unit's Democracy Index. Însă Norvegia este cu adevărat o câştigătoare pentru atributele naturale ale regiunii.

Speciile native includ vulpea polară, lupul, balena, rechinul-peregrin, elanul şi ursul polar – sau „cel mai mişto dintre urşi", după spusele puştiului meu de patru ani. Renumit pentru munţi, gheţari şi fiorduri –scobituri adânci în uscat inundate de mare, formate la sfârşitul epocii glaciare – peisajul norvegian este indiscutabil spectaculos.

Are zone adânci, precum Hornindalsvatnet, cel mai adânc lac din Europa, înălțimi veșnic înghețate – piscuri cu nume de basm, ca „Glittertind" și privelişti de vis. Și aici intervine *friluftsliv*.

„Este o foarte mare parte din ceea ce suntem – și cum suntem", îmi spune Erik Salvesen cu o voce melodioasă, specifică locuitorilor de pe coasta de vest. „Cea mai bună explicație este traducerea literală: *viață în aer liber* – dar nu exprimă în totalitate sensul. Trebuie să experimentezi *friluftsliv* pentru a-l înțelege pe deplin și a înțelege cât de important este pentru norvegieni." Drumul meu s-a intersectat pentru prima oară cu cel al lui Erik în 2013, când i-am luat un interviu pentru *The Guardian* despre inaugurarea primului parc tematic din lume inspirat de istoria vikingilor în Haugesund (imaginați-vă „mai puțin plastic Disney și mai mult azvârlit cu toporul și mânuit de sabie"). Erik este pasionat să ofere „părțile bune" ale culturii vikingilor unui public cât mai larg – iar asta presupune *friluftsliv*.

„Norvegia are o populație mică, răspândită pe o suprafață mare, așa că natura sălbatică se află la numai un minut sau două depărtare de majoritatea oamenilor – este foarte accesibilă", spune Erik. „Vânătoarea și pescuitul au fost dintotdeauna extrem de importante pentru norvegieni – mai ales în regiunea fiordurilor", spune el, iar dacă, în mod tradițional, norvegienii petreceau timp în aer liber pentru supraviețuire, acum o fac pentru recreere. „*Friluftsliv* ajută la hrănirea sufletului", spune Erik. „Chiar și în orașele mari." Aici face o pauză, spoi se corectează: „De fapt, avem doar un oraș mare, deci: *chiar și în Oslo*, majoritatea oamenilor au acces la o cabană în munți. *Friluftsliv* este prea importantă pentru a trăi altfel." El descrie experiența petrecerii timpului în măreția naturii ca pe ceva „spiritual", adăugând: „te simți altfel în natură. Sunt altfel de

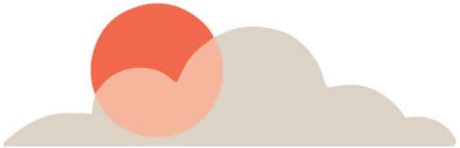
energii. Frumusețea poate fi copleșitoare, dar apoi ne relaxăm prin activități, iar panorama superbă te calmează." Pentru Erik, asta înseamnă meditație activă („iar noi, norvegienii, suntem calmi în comparație cu ceilalți europeni"). Lui îi place să iasă în aer liber zilnic, dar majoritatea oamenilor pornesc într-o aventură „cel puțin" de două sau de trei ori pe săptămână. „Este o activitate foarte socială – o poți face cu prieteni, cu rude, să iei la tine niște mâncare și să ai o zi grozavă. Combini natura, activitatea fizică, mâncarea și o companie plăcută", continuă Erik, enumerând calitățile despre care s-a dovedit că sunt benefice sănătății și stării noastre de bine.

Copiii învață despre *friluftsliv* de la naștere, și, chiar după ce încep școala, la șase ani, își petrec foarte mult timp afară. „Noi mai avem un cuvânt, *fjellvant* , care înseamnă *a fi obișnuit să colinzi munții* ", spune Erik, „iar asta este ceva obișnuit pentru toate vârstele." *Fjellvettreglene* norvegian, sau „codul muntelui", încurajează o relație respectuoasă cu natura, ceva crucial pentru cultura norvegiană. Deoarece, din câte se pare, norvegienilor le place euforia. „Când te trezești euforic, ai un țel", explică Erik, „iar dacă te întâlnești cu un norvegian în natură, obiectivul lor tinde să fie cel mai înalt munte din apropiere." Îi spun lui Erik că sună a muncă anevoioasă. „Așa și este. Asta este ideea. Trebuie să meriți. Noi avem o vorbă: *Du må yte før du kan nyte*, care înseamnă *Trebuie să depui efort înainte să obții plăcere* . Pe urmă te faci *kos* – ca în cuvântul norvegian *koselig* , sau «a te face comod», ca în danezul *hygge* ."

Răsplata supremă vine după ce trece iarna, cu *utepils* – prima bere savurată afară pentru a celebra vremea care devine, dacă nu „caldă", măcar „ceva mai puțin rece". „Când luni de zile ai tânjit să ieși afară la soare – sau măcar la mai puțină beznă – nimic nu este mai frumos", cugetă Erik. „Mai ales în fiorduri, să te bucuri de creveții proaspeți...", se oprește pierdut în visare. Și când apare ziua asta *„nu la fel de iernoasă ca mai înainte"*? „De obicei, în aprilie, dacă ai noroc. Deși, s-ar putea să fie și mai târziu... În ziua în care suntem cu toții de acord că a sosit momentul pentru *utepils*, apar mereu în ziare fotografii cu oameni care beau prima lor bere din acel sezon." La fel ca vechea tradiție sfântă în Marea Britanie a apariției în presă a fotografiei unei școlărițe fotogenice prezentându-și mândră rezultatele GCSE – Certificatul General de Învățământ Secundar. Se pare că norvegienii și britanicii sunt aici pe aceeași lungime de undă.

Asemenea vecinilor scandinavi, Norvegia este o țară a experiențelor colective care îi unește cetățenii. Astfel, când norvegienii nu sărbătoresc cu *utepils* în exact aceeași zi, sau nu sunt activi împreună în măreața natură, se strâng în fața televizoarelor pentru un substitut de *friluftsliv*.

Cel mai mare hit de televiziune din ultimul deceniu din Norvegia a fost Slow TV – o transmisiune în timp real a unor evenimente aparent banale, legate, de obicei, de natură. Conceptul a fost un succes din momentul în care, în 2009, televiziunea publică norvegiană, NRK, a transmis imagini cu munți și fiorduri văzute prin fereastra unui tren pe parcursul unei călătorii de șapte ore – cu o audiență de 1,2 milioane de telespectatori. Telespectatorii norvegieni s-au mai delectat cu imagini de pe un vas de croazieră din timpul unei călătorii de cinci zile și jumătate de-a lungul coastei Norvegiei,



emisiune ce a atras o cotă de audienţă de 36%. Alte succese Slow TV includ o emisiune de 12 ore despre cum se pregăteşte şi se aprinde un foc sau o ediţie specială de 18 ore despre pescuitul de somon şi o transmisie în direct de 168 de ore cu migraţia renilor. S-ar încadra cu greu printre preferinţele voastre de emisiune de mare succes, însă Thomas Hellum, producător la NRK, îmi spune: „Totul are legătură cu *friluftsliv* ".

L-am întâlnit prima oară pe Thomas când Slow TV era la începuturi şi nimeni nu credea că va prinde. Ea reprezintă acum o producţie TV de bază în Norvegia, exportată în toată lumea, având chiar şi o continuare pe Netflix. Îi cer scuze, cu întârziere, lui Thomas. El îmi spune că sunt iertată şi că are o dispoziţie foarte senină pentru că tocmai a venit de la schi, unde şi-a luat porţia de *frilupftliv* . Este ora 1 după-amiază într-o zi de marţi. Nu e rău, îmi zic. „Slow TV funcţionează pentru că norvegienii sunt toţi îndrăgostiţi de natură – de munţi şi de ape. Vedem imagini frumoase şi peisajul ne vorbeşte tuturor –ne hrăneşte sufletele", spune Thomas. „Există ceva profund în rădăcinile norvegienilor. Este visul majorităţii – iar dacă le-ai lua *friluftsliv* , ceva ar dispărea." Îl întreb despre teoria lui Erik conform căreia norvegienii sunt în culmea freneziei când au un munte în apropiere, iar el îmi zâmbeşte larg: „Ne place mult să urcăm pe culmi. Toată lumea arată mai mică de sus, la fel şi problemele. Oamenii din alte ţări adesea nu înţeleg asta." Din nişte ţări anume? „Danemarca", spune el fără să clipească. „Şi poate Olanda. Ţările de la şes." În ţări care nu au deloc munţi, există o percepţie diferită, însă în Norvegia, oamenii sunt obsedaţi. „Oamenii ne-ar putea spune: *De ce nu ai putut*

renunţa când mai aveai 20 de metri până în vârf? Aveai deja o privelişte frumoasă... însă, pentru un norvegian, aşa ceva e de neconceput!" Thomas scutură din cap: „Este o dorinţă înrădăcinată în norvegieni să iasă afară, să urce un munte, poate să îl coboare pe schiuri de câteva ori. Trebuie să facem asta o dată sau de două ori pe săptămână, iar în zilele în care n-o putem face, doar privim." Cea mai recentă emisiune Slow TV arată un grup de voluntari care străbat pe jos patru munţi diferiţi în patru săptămâni. „Va fi o transmisie în direct pe parcursul zilei, după care îi vom filma ridicându-şi tabăra seara. A doua zi dimineaţa, vom transmite imagini cu ei pregătindu-şi mâncare la pachet pentru prânz şi pornind din nou la drum." Captivant.

Şi unde se vor duce?

„Oriunde!", îmi spune Thomas. „Asta este toată frumuseţea. *Friluftsliv* este un drept al tuturor norvegienilor. Ţara aparţine tuturor." Norvegia are încă din 1957 o *Lov om friliftslivet* , sau „Lege a recreerii în aer liber", în care se menţionează că: „Proprietăţile vecine pot fi străbătute pe jos în orice moment al anului, cu atenţie şi cu prudenţă". Aşa că toată lumea poate colinda liberă, chiar şi pe terenuri private, poate să îşi instaleze un cort, să se trezească în tril de păsărele şi să ia micul dejun lângă un foc de tabără înainte de a-şi căuta hrană pentru prânz. „Atâta vreme cât eşti grijuliu şi duci cu tine ceea ce vei mânca, nimeni nu te va împiedica", spune Thomas.

„Ea este acolo ca să fie luată. Şi este o provocare." Asta pentru că mai este ceva ce Norvegia are din plin: apă.

„Avem multă apă în Norvegia", recunoaşte Thomas. „Ea îţi dictează programul – dacă trebuie sau nu să îţi reprogramezi întâlnirile, dacă poţi sau nu să ieşi cu maşina pe şosele. Totul. Noi avem două anotimpuri: *primăvară-vară* şi *iarnă*." Pe urmă se corectează: „Mai puţin în Bergen, unde locuiesc eu. Acolo, avem *anotimpul umed* şi *anotimpul şi mai umed*."

Însă norvegienii nu se lasă nici un pic intimidaţi de ploaie/ninsoare/lapoviţă.

„Dacă este prea multă zăpadă ca să mergi pe jos, schiezi", spune el simplu. „Noi suntem activi indiferent de situaţie pentru că trebuie să meriţi relaxarea. Majoritatea norvegienilor cred că trebuie să munceşti ca să obţii lucruri, să le meriţi prin efort fizic, luptând cu natura. După ce ai urcat un munte pe ploaie şi frig, te poţi bucura cu adevărat de masă", spune Thomas, care insistă că mâncarea este mai gustoasă după ce ai urcat un munte ca să o meriţi. „În plus, avem mereu sentimentul că cei de dinaintea noastră, strămoşii noştri, şi-au folosit muşchii şi au făcut cu adevărat ceva. Aşa că trebuie să ne întrebăm – Ce am făcut astăzi? Ce munte am escaladat? Unde am mers? Este o parte importantă a *friluftsliv*. Şi asta înseamnă fericire în Norvegia."

CUM SĂ DUCI O VIAŢĂ
FRILUFTSLIV

1

Urcă orice munte – piscurile există pentru a fi cucerite.
În plus, lucrurile arată mai bine văzute dintr-o perspectivă mai largă.

2

Câştigă-ţi bucatele, întotdeauna. Joacă/escaladează/
fă drumeţii/schiază mai întâi şi abia *apoi* relaxează-te.

3

Ieşi afară, indiferent de prognoza meteo.
Nu există vreme rea, doar haine nepotrivite.

4

Ia-o mai încet – fie că te uiţi la televizor sau că eşti atent
la cum se schimbă peisajul odată cu anotimpurile.

5

Savurează *utepils* – sau băutura ta preferată –
al fresco, în prima zi frumoasă a anului.

TŪRANGAWAEWAE & HAKA

Tūrangawaewae (pronunţat „tu-rung-a-uai-uai"), substantiv, un concept maori, din *tūranga* , însemnând „loc stabil", şi *waewae* , însemnând „picioare" în traducere ad litteram, „un loc unde să stai în picioare" sau unde cineva are dreptul să fie. Un cuvânt care a existat dintotdeauna, dar care a fost consemnat pentru prima oară în anii 1960. *Tūrangawaewae* a ajuns să însemne locurile în care ne simţim stăpâni pe situaţie şi de care suntem legaţi, unde trăim un sentiment de identitate, independenţă şi apartenenţă.

Haka, substantiv, un cântec ceremonial maori, interpretat în cor şi însoţit de mişcări sincronizate, implicând tropăit din picioare, strigături şi gesturi ample. *Haka* a apărut în secolul al XIII-lea, când au sosit pe insulă primii colonişti polinezieni, el fiind făcut cunoscut lumii întregi după ce a început să fie executat de echipele sportive ale Noii Zeelande, mai ales de All Blacks, echipa naţională de rugby, care interpretează *haka* înainte de meciurile internaţionale încă din 1905.

NOUA ZEELANDĂ

Stau pe vine, cu picioarele goale, într-o încăpere plină de necunoscuți cu care mă mișc la unison, scandând „*Ka mate, ka mate! ka ora! ka ora!*" și eliberându-mă de 38 de ani de emoții înăbușite. Mă simt stăpână. Stăpână pe situație. Și ciudat de unită cu oamenii din jurul meu, deși ne-am cunoscut abia azi dimineață. Atât sunt de convinsă că mă implic într-un fel de activitate culturală de mare valoare dansând *haka* , britanică fiind. Dar este OK așa, îmi spune Kane Harnett-Mutu din tribul Ngāti Kahu din Northland. „Poporul maori îi educă pe europeni de secole..." O spune cu o sclipire în ochi, dar este mult adevăr în vorbele lui. Maorii sunt adesea numiți „singurii indigeni pe care britanicii nu i-au putut *birui*" și, spre deosebire de multe culturi, ei au supraviețuit în mare parte neatinși. Deloc surprinzător, nu a fost un lucru ușor. Motiv pentru care *tūrangawaewae* și *haka* sunt atât de importante pentru conceptele de fericire și de viață bine trăită ale poporului maori.

În cultura tradițională maori, nimeni nu are pământ în proprietate. „Ai un *tūrangawaewae* – un loc unde să stai – dar toată lumea împarte și muncește laolaltă pentru a avea grijă de pământ pentru generația viitoare", spune Kane, explicând că unicul rol al unui maori este să „îl dea mai departe într-o stare mai bună decât l-a primit". Ceea ce este minunat. Dar pe urmă au venit britanicii (în punctul ăsta eu mă scuz de obicei în numele strămoșilor mei). Sosirea europenilor în Noua Zeelandă, în secolul al XVII-lea, a adus cu sine transformări enorme, însă relațiile inițiale au fost amicale. Britanicii au oferit drepturi inalienabile poporului maori în 1840 în schimbul dreptului coloniștilor europeni de a intra în posesia resurselor, iar cele două culturi au coexistat. „Noi ne-am adaptat destul de bine la nou-sosiți – învățăm repede", spune Kane, „și ne-am însușit totodată elementele cele mai bune ale culturii lor."

Pe urmă, europenii au devenit lacomi. (Știu: nu ne caracterizează deloc! Stați puțin...) Tensiuni tot mai mari din cauza unor teritorii în litigiu au condus la conflicte în anii 1860, iar guvernul colonial a confiscat fâșii mari din

teritoriul triburilor maori – lăsându-i pe mulţi fără acces la *tūrangawaewae* al lor. Lucrurile s-au înrăutăţit şi mai mult (a se citi Simon Schama sau alte surse pentru mai multe explicaţii) şi aşa a început o perioadă de 100 de ani de oprimare. În anii 1960, cetăţenii maori vârstnici au cerut şcolilor să restricţioneze folosirea limbii tradiţionale deoarece se temeau că aceasta va împiedica generaţia următoare să îşi găsească locuri de muncă. „Din neatenţie, am devenit o cultură în pragul dispariţiei", spune Kane, „deoarece fără limbă, nu poţi susţine o cultură."

Şefii de triburi din toată Noua Zeelandă au început să îşi dea seama de faptul că era nevoie să treacă la fapte. „Am ştiut că nu ne puteam baza pe guvern, aşa că trebuia să ne bazăm pe noi înşine, să ne adunăm laolaltă resursele", spune Kane. Şi astfel, în 1982, a fost demarat proiecul Te Kohanga Reo, sau „Cuibul limbii", prin care grădiniţele în care se vorbea limba maori au fost organizate astfel încât vârstnicii să poată avea grijă de copii, învăţându-i limba. Având influenţă directă asupra copiilor, ei puteau transmite cultura următoarei generaţii. „Am ratat şansa, eu şi mulţi alţii de 40–50 de ani", spune Kane, care are acum 52 de ani, „însă toţi cei mai tineri decât mine au avut ocazia să înveţe limba maori la cursurile nou-concepute pentru învăţarea limbii comunităţii sau la şcoală." Au fost introduse, de asemenea, *kapa haka* (însemnând „echipe *haka*") în şcoli, instituţii şi la locuri de muncă pentru a preda *haka*.

„Asta nu pentru că noi eram atât de furioşi sau că ne-am trezit deodată că voiam să pornim la luptă", lămureşte Kane. „Oamenii înţeleg greşit *haka*", explică el. „Ei văd echipa noastră de rugby – o echipă de bărbaţi puternici şi încrezători – ieşind pe teren şi jucând meciul ca pe o simfonie – şi fac legătura între *haka* şi caracterul agresiv al rugby-ului. Dar, dacă ieşi de pe stadion, vei vedea ce înseamnă cu adevărat *haka* pentru populaţia maori." Există sute de feluri diferite de *haka* într-o varietate de genuri, unele fiind special scrise pentru nunţi, altele executate cu precădere de femei, altele scrise pentru

copii – există chiar şi *haka* menite să motiveze angajaţii la locul de muncă. „*Haka* nu înseamnă agresivitate", mă asigură Kane, „şi nu este o chestie macho." El îmi explică faptul că forţa şi exprimarea emoţiilor sunt unul şi acelaşi lucru în cultura maori şi că poziţia *pūkana* – ochii ieşiţi din orbite şi limba scoasă – se foloseşte pentru a evidenţia anumite cuvinte. „Totul are legătură cu comunicarea, unitatea şi, în cele din urmă, cu dragostea", spune el.

Haka este executat pentru a întâmpina oaspeţi de seamă, pentru realizări deosebite, pentru a marca evenimente fericite sau momente de profundă tristeţe. Însă rezultatul dansului *haka* este întotdeauna unitatea şi reconectarea trupului, minţii şi spiritului. *Haka* nu înseamnă individualism, iar Kane îmi spune că maorii se simt mult mai în largul lor cu ideea de fericire de grup decât individuală. „Ideile de satisfacţie sunt întotdeauna comune. Fericirea este o valoare împărtăşită, iar dacă o persoană nu se distrează, atunci grupul se uneşte pentru a schimba tonul unei întruniri", îmi spune Kane. Este o cultură atât de comună încât chiar şi cuvântul *maori* înseamnă „normal" sau „obişnuit" – folosit la origini pentru a-i distinge pe muritori de zeităţi şi spirite (*wairua*) în legende şi tradiţiile de comunicare orală a culturii. „Practic, suntem cu toţii în aceeaşi barcă", spune Kane, „iar *haka* nu se deosebeşte nici el. La final, oamenii se privesc satisfăcuţi şi fericiţi."

Graţie proiectelor lingvistice, tot mai mulţi maori au ajuns să înveţe despre *haka*, iar odată cu răspândirea programului de iniţiere în cultura maori, membrii mai tineri ai triburilor au putut să redobândească mai mult din patrimoniul culturii lor. În timpul anilor 1990 şi 2000, poporul maori a negociat o compensaţie pentru persecuţiile suferite în trecut, primind mai bine de 900 de milioane de dolari neozeelandezi, adesea sub forma unor terenuri. Asta a asigurat şi a protejat o *tūrangawaewae* fizică pentru membrii triburilor şi a făcut posibil ca viitoarele generaţii maori să se poată bucura de *tūrangawaewae*. O *tūrangawaewae* a cuiva presupune întotdeauna alţi oameni şi este de fiecare dată împărţită cu alţii – abia acum maorii pot fi

siguri că există protecţie legală prin care aceasta să nu mai fie greşit întrebuinţată şi să nu le mai fie iar luată.

„Devenim, de asemenea, tot mai conştienţi de cultura noastră şi de felul în care ne reprezentăm *haka*", spune Kane. *Haka* a devenit un fel de curiozitate pentru restul lumii, vânzând acum orice, de la turtă dulce la rucsacuri, dar, deşi maorii sunt de regulă generoşi cu moştenirea lor,ei sunt totodată şi precauţi cu felul în care aceasta este reprezentată. „Noi nu acceptăm ca cineva să ne folosească, pur şi simplu, cultura aşa cum vrea",îmi spune Kane, explicându-mi că poporul maori merge până în pânzele albe pentru a-şi apăra *taonga* , sau „darul". „Dar ideile fundamentale transmise de *haka* sunt universale şi la îndemâna oricui vrea să le încerce", spune el.

Fostul co-preşedinte al Partidului Maori, Marama Fox, a încurajat predarea *haka* în diferite regiuni ale lumii, afirmând că el promovează o imagine pozitivă a culturii maori. Din acest motiv a obţinut Kane binecuvântarea bătrânilor săi din tribul Ngāti Kahu de a „deschide şi a împărtăşi altora calea către acea istorie şi origine", el făcând cunoscută deja de 20 de ani cultura maori în toată Europa. Şi astfel am ajuns eu să spun „da" propunerii de a încerca dansul *haka* .

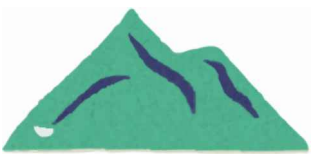
Kane îşi începe cursul de *haka* cu o strângere de mână, unde ne prindem unii cu alţii de antebraţul drept, formând o „spirală a vieţii". „Asta reprezintă voinţa noastră de a ne împărtăşi energia şi de-a o aduce în această experienţă", spune Kane. Apoi întindem braţul stâng, ca să ne atingem unii altora umărul cu mâna, ideea fiind că nu trebuie să uităm că stăm pe umerii strămoşilor noştri. Îmi dau seama că, în cultura mea, rareori ne gândim sau vorbim despre strămoşii noştri, poate doar ocazional, când, de exemplu, ne reuşeşte friptura de duminică şi spunem „bunica ar fi mândră". Este bine să ţi se amintească să fii recunoscător pentru cine şi ce te-a adus unde eşti. Kane continuă să explice cum scopul lui este de a „orchestraun gen de

energie sălbatică de care mulţi oameni nu sunt mai niciodată conştienţi, şi apoi să le-o redea într-o formă pe care să o poată înţelege". Este o mare provocare. „Mantra mea este că sufletul tău va spune mereu o poveste autentică şi, chiar dacă încerci să o ascunzi, ea tot va ieşi la suprafaţă până la urmă."

Sufletul meu chiar vrea să îmi ascundă povestea, dar folosind mâinile, braţele, picioarele, tălpile, vocea, ochii, limba şi trupul în întregul lui, într-un ansamblu de elemente neobişnuite, îmi dau seama că trăiesc ceva cu totul deosebit de orice am simţit până acum. Ca femeie a secolului XXI, nu sunt obişnuită să revendic spaţiu. De asemenea, nu sunt obişnuită să fiu zgomotoasă. Nici să urlu. Nici să tropăi. Nici să nimic din tot ce îmi cere *haka* să fac. Mă transformă, scoţându-mă din zonele de confort în care m-am strecurat anterior. Mă şochează faptul că *haka* este un Lucru Într-adevăr Foarte Bun la care femeile moderne pot participa. Iar la final sunt vlăguită. Şi sunt în lacrimi. Şi vreau să mă duc acasă la familia mea – *tūrangawaewae* a mea. Asta este şi ideea, se pare.

„Oamenii din Occident îşi înfrânează multe emoţii", spune Kane, „dar *haka* înseamnă să le dai frâu liber cu inima deschisă, lăsându-te total cufundat în grup. Iar *tūrangawaewae* este ceva de care avem cu toţii nevoie în străfundurile noastre."

Acum nu este momentul pentru tribalism. Nici pentru război. Nici pentru încurajarea laturii agresive a nimănui, mai ales a bărbaţilor. Însă recunoştinţa, sinceritatea faţă de emoţiile noastre şi recunoaşterea originilor noastre? Ne-ar prinde bine tuturor ceva mai mult din toate astea.



CUM SĂ-ŢI GĂSEŞTI PROPRIA *TŪRANGAWAEWAE*

1

Închide ochii şi imaginează-ţi ce ai face dacă mâine ar fi sfârşitul lumii.

2

Cu cine ţi-ai petrece timpul? Unde ai merge?
Acum, du-te acolo şi preţuieşte acel loc şi pe acei oameni. Mereu.

CUM SĂ DANSEZI *HAKA*

1

Uită-te la un dans *haka* online şi lasă-ţi timp şi destul spaţiu
în care să te mişti (*cine a început să taie ceapă aici?*)

2

Te simţi curajos? Caută un curs de *haka* (cel mai bine al unui maori nativ,
care să aprecieze cultura şi nu doar să o respecte).

3

Fă o pauză de la reprimarea emoţiilor.
Mai bine dă-le frâu liber – cu inima deschisă. Plânsul este opţional.
Dar ieşirea, din când în când, din zona de confort nu este.

GEZELLIG

Gezellig (pronunţat „heh-sell-ick") adjectiv, de la termenul din olandeza medie *gesellich* sau „sociabil", folosit acum cu sensul de confortabil sau amuzant. Mai poate fi folosit şi ca substantiv, *gezelligheid*, când ne referim la o emoţie pozitivă, plăcută, sau la un sentiment de unitate. Întrebuinţat foarte mult în conversaţiile cotidiene din Olanda, unde toate lucrurile *gezellig* sunt preţuite. Similar cu danezul *hygge* sau germanul *Gemütlichkeit* în anumite privinţe, însă *gezellig* pune accentul şi pe vechi. În plus, olandezii sunt de părere că ei au venit primii cu acest concept...

OLANDA

„Cafeaua cu o prăjitură este ceva *gezellig* , să ieşi la o bere este *gezellig* , să te uiţi la televizor poate fi *gezellig* – mai ales dacă ai alături prieteni *gezellig* . O cameră poate fi *gezellig* , o clădire poate fi *gezellig* , o persoană poate fi *gezellig* , o întreagă seară poate fi *gezellig* ", îşi începe prietenul meu Wouter din Haga lecţia. Deci, orice poate fi *gezellig* ? „Aproape", spune el: „deşi lucrurile vechi pot fi extra-*gezellig* ." Spre deosebire de Danemarca, unde stilul scandinav şic modern poate fi *hygge* , a fi olandez înseamnă a-ţi plăcea lucrurile vechi. Aşa că magazinele şi buticurile tradiţionale sunt *gezellig* ; interioarele moderne şi depozitele nu sunt. *Bruine kroegen* sau „cafenelele brune" demodate, cu interioare din lemn închis la culoare şi lumină slabă de care este plin Amsterdamul, sunt un adevărat epitom pentru *gezellig* – aşa cum sunt şi *kroeg bars* locale („tavernele bătrâneşti" pentru cine nu ştie olandeză), care pot funcţiona ca o extensie a sufrageriei cuiva. „Practic, dacă este drăguţ şi confortabil, este *gezellig* ", mă lămureşte Wouter, „iar noi folosim *gezellig* TOT TIMPUL. Chiar mai mult decât folosesc danezii cuvântul *hygge* ." Îi spun că asta este o afirmaţie serioasă, iar el spune: „Aşa este! Noi nu credeam că mai există un alt cuvând ca *gezellig* în lume – de fapt, credeam că noi inventasem conceptul de momente frumoase într-un cadru plăcut, aşa că ne-am cam enervat când *hygge* a devenit o chestie daneză atât de cunoscută în toată lumea," spune el, apoi mă lămureşte: „Bine, nu ne-am *enervat* , am fost mai degrabă *surprinşi* ...", iar eu aprob din cap. Pentru că nu l-am văzut niciodată pe Wouter enervat în cei cinci ani de când îl cunosc şi pentru că olandezii sunt deosebit de calmi.

Pe lângă *gezellig* , liberalismul şi toleranţa sunt cheia fericirii olandeze. „Am fost oprimaţi de atâtea alte popoare de-a lungul anilor, încât a trebuit să învăţăm să ne înţelegem", explică

Wouter. Olanda este alcătuită din 12 provincii și se învecinează cu Germania, la est, și cu Belgia, la sud. Renumită pentru terenul ei extrem de plat, „Netherlands" înseamnă literalmente „Țările de Jos", doar 50% din teritoriul Olandei fiind mai sus de un metru deasupra nivelului mării. Olandezii au o relație ciudată, de dragoste îngemănată cu ură, cu apa care amenință permanent să înghită uscatul. Cu 17 milioane de locuitori, Olanda are una dintre cele mai crescute densități ale populației din lume (414 locuitori pe kilometru pătrat) – așa că nu există altă cale decât ca toată lumea să accepte compromisuri și să coopereze. O țară deosebit de laică, Olanda consideră religia o chestiune personală la alegerea fiecărui individ – olandezii având o îndelungată istorie a toleranței sociale. Avortul, prostituția și eutanasierea sunt toate legale, Olanda fiind prima țară din lume care a legalizat căsătoria între parteneri de același sex în 2001. Țara este, de asemenea, pe locul doi în topul internațional al libertății presei și are o politică a drogurilor extrem de progresistă.

„Suntem o nație de comercianți", spune Wouter – de fapt, Olanda este al doilea cel mai mare exportator de alimente și produse agricole din lume după Statele Unite – „și avem atât de multe naționalități conlocuitoare că a trebuit să fim destul de deschiși la idei noi și la diverse moduri de viață." Prietena mea Cindy, și ea din Haga, îmi spune: „Noi nu avem multe tradiții în Olanda, așa că avem libertatea să alegem ce e mai bun din culturile pe care le avem în jurul nostru". Wouter confirmă. Când era mic, în familia lui se servea mâncare chinezească în fiecare an de Crăciun, pentru că le plăcea cel mai mult și pentru că bine înrădăcinata comunitate chineză în mijlocul căreia locuiau ei însemna că ingredientele erau disponibile alături de experiența necesară preparării unor mâncăruri autentice. Mica, dar importanta populație turcă din Olanda își împărtășește propriile tradiții și există o puternică

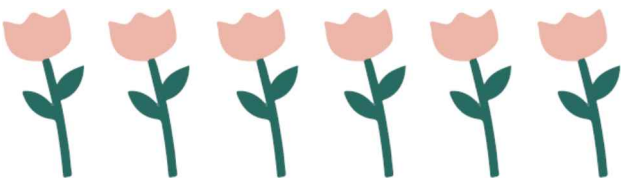
influenţă marocană în unele regiuni. Majoritatea olandezilor sunt foarte receptivi, iar asta este reconfortant pentru străini. Eu am vizitat pentru prima oară Olanda în 1999, când am călătorit cu autostopul cu prietenul meu Tony până la Amsterdam, ceva ce, privit retrospectiv, pare o nebunie îngrijorătoare,însă la momentul respectiv a părut o idee perfect raţională de petrecere a unui sfârşit de săptămână. Am fost uimiţi de priveliştile surprinzător de pitoreşti pe care le-am văzut prin geamurile unor camioane uriaşe (şi, la final, ale unei Lada), dar şi de cât de amabili au fost toţi olandezii pe care i-am întâlnit. Să fi fost ceva în apă? Oare *gezellig* , morile de vânt şi ţigările cu marijuana chiar îi fac pe olandezi atât de evident de deosebiţi?

„Avem şi noi momentele noastre!",mă asigură Cindy. „Dar suntem deschişi prieteniei şi dialogului cu oricine. Este *gezellig* , iar noi suntem *gezellig* – suntem curioşi să cunoaştem lumea din jurul nostru şi oamenii pe care îi întâlnim – aşa că nu ne temem să deschidem gura şi să fim direcţi." Prin comparaţie cu danezii cei *hygge* , care pot fi rezervaţi cu oamenii, şi cu germanii, pentru care *Gemütlichkeit* este ceva personal, este ca şi cum olandezii

au destul *gezellig* cât să ajungă pentru toată lumea. Olanda se plasează în mod constant printre primele zece cele mai fericite țări din lume, iar olandezii au una dintre cele mai scurte săptămâni de lucru, în medie de numai 30,4 ore, conform datelor OCDE.

„Mulți lucrează cu jumătate de normă, mai ales părinții", spune Cindy, „deoarece creșele și grădinițele sunt încă scumpe." În Olanda, mamele se întorc la serviciu când copiii au în jur de zece săptămâni – dar numai cu program redus –, iar tații, bunicii și rudele își împart adesea săptămâna între ei pentru a sta cu copiii. Totuși, să te întorci la muncă după doar zece săptămâni de la nașterea copilului nu este foarte *gezellig* . Cindy recunoaște că nu este, dar îmi spune că olandezii au altceva care să îi ajute, un fel de stimulator-de-*gezellig* . Beneficiile pentru tinerele mame includ accesul la o dădacă specializată, sau „doula", care vine de câteva ori pe săptămână pentru a-i ajuta pe părinți și care „gătește, face menaj ușor și are grijă de copii", costurile fiind acoperite de asigurare. Wouter își amintește și acum cu drag de *doula* care i-a ajutat pe ei când s-a născut fiul lui. „A fost MINUNATĂ!" Își lipește ambele palme de masă pentru a-și accentua spusele, după care îmi povestește că ea obișnuia să îl trimită să aţipească puțin dacă părea obosit. *Pe tine, „tăticul"?!* , întreb eu, nevenindu-mi să cred. El confirmă dând din cap melancolic. „Uneori, îmi sugera chiar să beau și o bere. Era ceva foarte, foarte *gezellig* ." Sunt sigură... După ce tinerii părinți se întorc la muncă, există o abordare destul de *gezellig* a muncii plătite, în sensul că îți faci treaba, pe urmă te duci acasă – la naiba cu prezența. În Olanda, dacă te îmbolnăvești, stai acasă în *uitzieken* – concediu de boală – lăsând boala să își urmeze cursul, fără riscul de a-i molipsi și pe ceilalți colegi de muncă. Ceaiuri fierbinți și păturici călduroase toată ziua.

Pentru cei necuceriţi încă de plăcerile *gezellig* ale Olandei, nu uitaţi că mai există şi lalelele, saboţii de lemn, obsesia pentru Miffy (Dick Bruna, RIP) şi bicicletele. Peste tot. 36% dintre olandezi declară că bicicleta este mijlocul lor preferat de transport, conform datelor Comisiei Europene, ceea ce îi menţine sănătoşi şi fericiţi. În plus, olandezii mănâncă sănătos, „produse de la fermă", după cum spune prietena mea – permiţându-şi în mod regulat şi ceva dulce, aşa cum poate confirma oricine a vizitat vreodată o *gezellig bruine kroegen* şi a gustat o *stroopwafel* („vafă fragedă cu caramel"), dar şi multă carne cu garnitură de două legume şi lactate. Iar olandezilor le place mult laptele. În timpul primei mele călătorii în Olanda, am fost uimită să văd oameni de afaceri în costume, bărbaţi şi femei, dând pe gât cutii întregi de lapte – lucru deloc neobişnuit. Mulţi beau lichidul alb alături de preparatul naţional pentru masa de prânz, un sandviş cu brânză. Laptele este sursă de calciu şi vitamina D, ambele foarte importante pentru reglarea stării de spirit, în timp ce brânza conţine un component chimic numit cazeină, care poate activa receptorii opioizi ai creierului, declanşând o stare de euforie, conform cercetătorilor de la Universitatea din Michigan. Şi toată această proteină îi ajută pe olandezi să fie cei mai înalţi oameni din lume (pe bune – fiul meu are un coleg de clasă olandez pe care eu l-am confundat cu profesorul la începutul şcolii...). „Ne place să mâncăm bine şi ştim şi cum să trăim bine", spune Cindy, adăugând: „Aş spune că majoritatea



olandezilor beau un pahar de vin aproape în fiecare seară. Sau două. Poate trei. "*Trei?* Ea dă din cap că da: „Este ceva normal. Dar nu exagerăm cu băutura." *Sigur. Deloc ...*

A doua zi dimineaţa, se bea mereu cafea ca să poţi începe ziua. Un studiu din 2011 al celor de la Harvard a arătat că nivelul de depresie scade în rândul femeilor care consumă cafea, în vreme ce un studiu din 2012 al Universităţii din Ruhr, Germania, a arătat că regiunea din creier responsabilă pentru gândirea pozitivă este stimulată de consumul de cafea. Conform unui studiu Euromonitor, olandezii beau cea mai multă cafea din lume – şi sunt naţia cea mai relaxată de pe pământ. Îţi poţi imagina că, fără impulsul dat de cafea, ar fi cu toţii pozitivi, dar întinşi la orizontală. Frank Sinatra a descris cândva portocaliul ca fiind „cea mai fericită culoare" – şi cum olandezii se îmbracă în această culoare citrică, care este şi culoarea familiei lor regale, cu orice ocazie ivită, nu ar trebui să surprindă pe nimeni că sunt într-adevăr un popor foarte fericit.

Pe lângă *gezellig* , fericiţii olandezi mai au câteva cuvinte încântătoare, pe care intenţionez să le adaug vocabularului meu cotidian, de la senzualul *lekker*, adjectiv, însemnând „gustos" sau „sexy" (cât de olandez!), la încântătorul *feestvarken* (ad litteram „porcul petrecerii"). „Porcul petrecerii este o persoană în cinstea căreia se organizează o petrecere", îmi spune Wouter (ca să ştiţi, cuvântul sună mult mai amuzant rostit de un olandez). Apoi mai există superb de tonicul *uitwaaien* sau „plimbare prin vânt pentru distracţie". „Nimic nu se compară cu

o *uitwaaien* pe plajă", spune Wouter. „Aerul proaspăt este atât de benefic şi te face mereu să te simţi mai bine. Noi încercăm să stăm cât mai mult pe malul apei şi ne dăm peste cap să ieşim în natură cât de des putem." O provocare într-o ţară atât de aglomerată precum Olanda. „Traficul poate fi cumplit", spune Wouter, „dar n-avem nici o problemă să conducem o oră şi trei sferturi ca să ajungem pe plajă şi să petrecem pe urmă o oră încercând să găsim un loc de parcare – merită tot efortul." Pe urmă, când ajung din nou acasă, bătuţi de vânt şi obosiţi, olandezii îşi pregătesc o selecţie de brânzeturi (probabil), desfac o sticlă de vin şi devin *gezellig* total. Sunt cucerită.

CUM SĂ FII CA UN OLANDEZ ȘI SĂ TE FACI *GEZELLIG*

1

Găsește un echivalent pentru o *bruine kroegen* –
sau cafenea brună – o cafenea veche, în care te simți
ca acasă și unde ai garantat parte de un moment *gezellig* .

2

Încearcă să fii mai prietenos și mai deschis,
precum olandezii, cu toți cei pe care îi întâlnești.

3

Trăiește bine – și lasă-i și pe alții să trăiască.
Bucură-te de viață și fii porcul petrecerii când ocazia o cere.

4

Aleargă pe vânt de câte ori poți. Este ceva minunat
de pueril și de haotic în senzația de a fi șfichiuit de curenții
de aer – și nu vei regreta niciodată o *uitwaaien* .

5

Dacă vinul, morile de vânt și marijuana nu te fac fericit,
există mereu saboții de lemn, Miffi sau pedalatul.
Și dacă nimic din cele mai sus enumerate nu ți se potrivește,
e momentul să te privești lung și bine în oglindă...

AZART

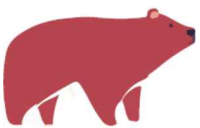
Azart, substantiv, însemnând căldură, emoţie, ardoare, fervoare sau pasiune – asociat, de asemenea, şi cu nesăbuinţa şi asumarea riscului. Din franţuzescul *hasard* , însemnând „şansă, ocazie favorabilă". O emoţie asociată cu anticiparea succesului, oricât de realist sau de probabil ar fi acesta. Folosit adesea în legătură cu un joc sau cu întreprindere aunei acţiuni periculoase. Precum dragostea. Sau jocul la ruletă.

RUSIA

O ţară mare cu căciuli mari şi trăiri sufleteşti şi mai mari, Rusia nu este renumită pentru fericirea sa. Când se gândesc la „Rusia", majoritatea oamenilor se duc probabil cu gândul la Putin, la trecutul sovietic al ţării sau chiar la moştenirea sa literară, slăviţi fie Cehov, Tolstoi, Turgheniev, Dostoievski sau Puşkin. M-aţi înţeles voi, gaşca aia de băieţi joviali. Moscova a fost recent votată cel mai neprietenos oraş din lume, copiii ruşi fiind, se pare, învăţaţi să nu zâmbească la şcoală (prea ocupaţi, probabil, să ia notiţe despre Puşkin...). Dar oare nu cumva am etichetat-o noi, occidentalii, greşit tot acest timp? Ksenia este prietena unei prietene din Celiabinsk, în Munţii Urali, care, într-o dimineaţă geroasă de vineri, m-a iniţiat în conceptul *azart* . Nu este fericirea aşa cum o ştim noi – cel puţin nu în sensul optimist al cuvântului –, ci o celebrare a emoţiei, înflăcărării şi, cel mai important, a pasiunii.

„*Azart* se foloseşte pentru a descrie sentimentul avut într-un joc atunci când nu te mai poţi opri – în culmea valului emoţional", spune Ksenia. „Se poate asocia cu acea explozie de entuziasm. Dar este, de asemenea, şi foarte relevant pentru fericirea din Rusia. Noi suntem un popor foarte emoţional şi multe decizii se iau prin intermediul emoţiilor noastre – cu ochii închişi, purtaţi de un val de pasiune." Deoarece *azart* este o anticipare a fiorului: dulcea suferinţă a momentului când se clatină pe marginea a ceva le dă multor ruşi o poftă de viaţă din care avem cu toţii de învăţat.

Cea mai faimoasă descriere a Mamei Rusia aparţine lui Winston Churchill, care a spus despre ea că este „o ghicitoare ascunsă într-un mister din interiorul unei enigme" sau, aşa cum spune Ksenia: „Rusia este o ţară dură, aşa că noi am creat nişte modalităţi unice de a ne bucura de viaţă".



Oamenii au multe concepţii greşite despre ruşi, îmi spune ea. „Ei presupun că toată lumea este crudă, că toată lumea este la fel precum guvernul. Dar nu suntem aşa. Suntem doar nişte suflete distruse, un popor unic, blând şi prost

tratat de către stat." Mentalitatea rusă mai are și ceva fatalist. „Suntem precum gândacii, putem supraviețui în orice condiții – și învățăm să fim recunoscători pentru ceea ce avem." Mulți ruși nu au avut de ales. În Uniunea Sovietică, hainele, alimentele, chiar și casele erau alocate pe bază de tichet. „Lucrurile erau literalmente aruncate în mulțime", spune Ksenia, „iar oamenii erau recunoscători, mulțumiți că cineva le-a dat ceva. Orice. Pentru că nu aveau nimic. Așa că noi trebuie să ne ducem viața cu ce avem."

Într-un astfel de decor s-a născut acest gen neobișnuit de fericire – sentimentul de *azart* precum o sursă de căldură de care te agăți de câte ori aceasta te poate susține. Rusia este în mod tradițional foarte orientată spre familie, cu tot patriarhatul cu care vine aceasta la pachet. „Mesajul pentru fete când se făceau mari era foarte clar: *Mărită-te – să ai mereu mâncare bună în bucătărie cu care să îți aștepți bărbatul când vine acasă: fă o oală de borș, du-te și fă dragoste, fă copii!* ",îmi spune Ksenia. „Pentru bărbați era: *Găsește-ți o slujbă bună, o casă curată, o nevastă bună și fă copii.* " Cam ca niște urări scrise pe felicitări. „Există o veche zicală rusească: *Ai făcut ceva în viață dacă ți-ai clădit o casă, ai sădit un copac și ai avut copii.* Și sincer, la asta aspirau majoritatea oamenilor", spune Ksenia. Apoi, în anii 1990, Uniunea Sovietică s-a prăbușit, iar oamenii au început să vrea mai mult. Mașini, bani, case... *mai mult*. Toată lumea a început să muncească de tânără și din răsputeri pentru a prospera. Ksenia spune că „tot ce conta era destinația", excluzând bucuria călătoriei. Și astfel, această idee rusească aparte de fericire vine nu din cultivarea unui sentiment calm, satisfăcător, consecvent de fericire, ci din înhățarea unor clipe efemere de plăcere cu ambele mâini.

Azart s-ar putea să aibă o oarecare legătură și cu vremea (atenție: este frig!), mulți ruși simțindu-se forțați să caute căldura – „atât în sens propriu,

cât şi figurat, în viaţa noastră interioară, prin conversaţie", spune Ksenia. Ea îmi explică faptul că dacă un rus te izbeşte din greşeală când mergi pe stradă, nu se va opri niciodată să îşi ceară scuze; este de la sine înţeles şi acceptat că scopul este să ajungi cât mai repede în casă, la căldură. Dar, odată ajuns înăuntru, totul se încinge. O altă idee peste care am dat în timpul cercetării fericirii ruşilor este *posidelki* , sau „discuţiile de bucătărie" – practic, să stai în jurul mesei din bucătărie cu prietenii şi cu rudele şi să discuţi despre orice şi oricine. Are logică – aproape orice studiu relevant din lume a demonstrat că relaţiile apropiate cu prietenii şi rudele, alături de frecvenţa întrevederilor şi de dialogurile deschise, reprezintă o componentă centrală a fericirii. Doar că, în Rusia, conversaţia devine aprinsă şi intensă foarte rapid.

„Noi trecem direct la subiecte cu adevărat profunde", spune Ksenia. „Astfel, dacă britanicii se pricep la bârfă mărunţă, un *bla bla bla* plin de politeţuri..." – imita cu mâna vorbirea şi dă ochii peste cap – „în Rusia, trecem direct la lucruri serioase. Cu ajutorul alcoolului, desigur." Desigur. Alcoolul are o relaţie riscantă cu nivelurile de fericire, însă, folosit cu abilitate, poate fi esenţial în legarea unor prietenii şi... ei bine, în crearea unei atmosfere plăcute (vezi „Irlanda"). Editorul meu îşi dă toată osteneala ca eu să evidenţiez faptul că, în mod categoric, alcoolul NU este temelia stării de bine. Însă, dacă ar fi, ruşii ar fi toţi sănătoşi tun. Consumul de alcool rămâne unul dintre cele mai ridicate din lume, rusul obişnuit bând 20 de litri de votcă pe an, conform cercetărilor Universităţii Oxford. Consumul de alcool este atât de înrădăcinat în cultură, încât există chiar un cuvânt care descrie un chef cu alcool care se întinde pe mai multe zile: *zapoi* . În plus, până în 2011, se considera că berea nu conţinea destul alcool pentru a fi încadrată la băuturi alcoolice.

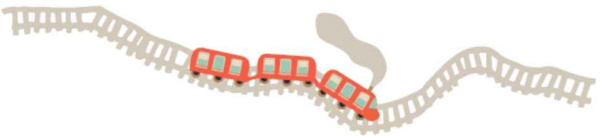
Dimensiunea Rusiei are și ea un rol important în psihicul uman când vine vorba de conexiune și de fericire. Pe lângă „discuțiile de bucătărie", Ksenia mai este entuziasmată și de plăcerile unui alt obicei rusesc: „discuțiile din tren" (*razgovori v poezde*). Rusia este o țară atât de mare, încât poți petrece chiar și șapte zile traversând-o cu trenul, trecând prin 11 fusuri orare diferite. În compartimente se creează adevărate comunități, hrana și conversațiile fiind împărțite de toți – „cineva poate aduce o găină friptă, altul poate aduce alcool, și ajungi să convietuiești cu oameni pe care nu îi cunoșteai înainte de călătorie: mănânci și bei laolaltă cu ei, vorbești despre orice cu ei", spune Ksenia, „până când, la finalul călătoriei, toți sunt prieteni". Este o idee genială, dar, ca britanică, nu sunt convinsă că o săptămână blocată într-un tren alături de niște străini ar fi într-adevăr propice fericirii.

Îi spun asta Kseniei, care admite: „E drept că suferi nițel – dar la urma urmei, nouă, rușilor, ne place suferința". *Aha, aici trebuie să fi greșit eu.* Ksenia adaugă: „Cu două ore înainte de intrarea în gara oricărui mare oraș, nu ai voie să folosești toaleta, ca să nu cadă mizerie pe șine – așa că suferi și din acest motiv. Nu există nici dușuri, așa că ne luăm o sticlă cu apă și o turnăm pe noi, călare pe racordul dintre două vagoane, sau sărim din tren dacă este vreun lac în apropierea unei gări și ne aruncăm în apă. Suferință, dar nouă ne place. Ne încarcă de *azart* – face parte din noi."

Suferința neesențială – cum ar fi rezolvarea unei liste de activități – ne provoacă o explozie de dopamină și ne face să simțim că am realizat ceva, dar nu pot să nu am sentimentul că rușii duc asta la un alt nivel. Ajunși la destinație, mulți dintre compatrioții Kseniei găsesc un alt mod de a suferi și de a se încălzi – saunele rusești, sau *bania*. Mulți ruși consideră *bania* ingredientul crucial al unei vieți fericite, ea făcând parte din rutina săptămânală: unii se duc în fiecare duminică, pentru a se pregăti astfel pentru săptămâna următoare, iar angajații au chiar întâlniri în *bania*, la o temperatură de 100°C. Trăind în Scandinavia, am mers și eu de câteva ori la saună – însă

versiunea rusească pare a avea „suferinţa“ drept standard. Ruşii nu doar asudă abundent în saună, ei mănâncă şi beau în saună (uneori „copios“), apoi „se biciuiesc viguros cu nuiele de mesteacăn, înainte să iasă afară şi să se tăvălească prin zăpadă“ (vezi „suferinţă“).

„Străinii se miră adesea îngroziţi când văd aşa ceva, întrebând: *Dar de ce vă place să vă bateţi aşa şi pe urmă să ieşiţi în frig?* “, spune Ksenia. „Dar este o chestie culturală. Vine din istoria noastră şi din religie. Când eram mică şi mergeam la slujbe, oamenii stăteau în picioare, nu pe scaune – nici nu erau scaune, şi toată noaptea de Crăciun sau de Paşte stăteai în picioare. Bunica mea are 80 de ani şi se mai duce şi acum pe jos la biserică de două ori pe săptămână, 40 de minute de mers pe jos, pentru că vrea să sufere pentru a merita ceea ce are. De Paşte, când Iisus a purtat crucea în spate, a simţit că trebuie să facă şi ea acelaşi lucru. Pe drumul spre biserică, purtând crucea aceea uriaşă, a căzut şi şi-a rupt piciorul. I-am spus: *Bunico, poate că nu a fost o idee aşa de bună...* Dar ea mi-a spus: *Nu! Am căzut pentru că am gândit strâmb în timp ce mergeam şi Dumnezeu m-a pedepsit... aşa cum am meritat. Am suferit, acum pot fi fericită.* “ Asta pune în umbră neplăcerea unui ceai slab şi a unor biscuiţi proşti într-o biserică din preajma Londrei. Dar este esenţa a ceea ce îi face pe oameni să meargă mai departe, în miezul iernii, prin nămeţi de doi metri, sau, pur şi simplu, în vremuri de restrişte. Spiritul uman este puternic. Şi poate – doar poate – avem cu toţii în noi această vâlvătaie, această înflăcărare, acest *azart* . Discutând profund, bând alcool fără oprelişte [atenţie! nu este obligatoriu!] şi agăţându-ne de tot ce ne aruncă viaţa în cale, poate că *azart* -ul nostru ne poate susţine, ajutându-ne să facem faţă suferinţei, meritând fericirea ce va veni.



CUM SĂ AI PARTE DE *AZART*

1

Asumă-ţi riscul: aruncă zarurile. Mulţi dintre noi suntem predispuşi să fim precauţi, dar, deşi asumarea unui risc este ceva înfricoşător, este în acelaşi timp şi emoţionant – iar emoţia provoacă fericire.

2

Data viitoare când ai oaspeţi la cină, încearcă să treci peste discuţiile mărunte şi abordează teme de discuţie periculos de profunde, de pline de pasiune, alimentate poate şi de nişte votcă, în jurul mesei din bucătărie.

3

Fă ca ruşii şi suferă puţin pentru o doză de dopamină. Ieşi la plimbare într-o zi geroasă de iarnă, îndeplineşte o sarcină istovitoare pe care ai tot amânat-o sau du-te la cea mai apropiată saună (nuielele de mesteacăn şi tăvălitul prin zăpadă sunt opţionale). Te vei bucura mult mai mult de orice plăcere post-autoflagelare.

TARAB

Tarab, substantiv, extaz sau încântare indusă prin muzică. Folosit încă din perioada medievală pentru a descrie muzica și muzicienii, termenul a fost popularizat în timpul Imperiului Otoman. În prezent, *tarab* se folosește pentru a descrie efectul emoțional accentuat al anumitor tipuri de muzică din cultura arabă, mai ales în Siria. Este, de asemenea, asociat cu o formă tradițională de compoziție pentru un instrument cu coarde numit *oud*, un fel de lăută cu gât scurt.

SIRIA

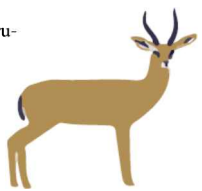
În ciuda câmpiilor fertile, a munţilor înalţi, a deşerturilor roşii şi a renumitelor momente de revelaţie pe care le ai în drum spre capitala ţării, Siria este un loc ce nu este asociat în mod normal cu fericirea. Ţara a suferit numeroase invazii şi ocupaţii de-a lungul anilor, iar în 2011, o revoltă paşnică împotriva preşedintelui s-a transformat rapid într-un război civil de proporţii. Mai bine de jumătate din populaţia de 21,1 milioane de locuitori a Siriei a fost alungată, iar calvarul continuă. Madian, prietenul unui prieten, a fost obligat să îşi abandoneze casa din Damasc în 2015, fiind unul dintre cei 51 000 de sirieni pentru care Austria a devenit noua casă. El locuieşte acum la Viena şi îmi spune că, deşi mulţi dintre noi şi-au format o părere despre Siria din reportajele televizate şi articolele din ziare, mai există şi o altă poveste.

„Mi-e dor de casa mea, desigur, dar măcar sunt în viaţă. Aici, acum – în timp ce mulţi alţii şi-au pierdut-o", spune Madian, „aşa că trebuie să mergem mai departe, să găsim o cale de a fi fericiţi din nou." Există sentimentul că menţinerea unui nivel decent de suferinţă într-o astfel de situaţie este imposibilă şi astfel, îmi spune el: „Ne împăcăm cu situaţia. Şi mai există încă lucruri care aduc plăcere." Pentru Madian, printre ele se numără întâlnirile cu prietenii, mâncarea bună, caii (el este un călăreţ pasionat, care obişnuia să călărească mult în Damasc) şi *tarab* .

„Noi avem o moştenire culturală puternică în Siria", îmi spune Madian, şi, deşi mare parte din moştenirea ţării a avut de suferit de pe urma războiului (toate cele şase situri din Patrimoniul Mondial Unesco au fost avariate), multe forme de artă tradiţionale au fost păstrate şi perpetuate. Internetul le permite sirienilor nu doar să menţină legătura cu cei dragi – care au ajuns pe te miri unde prin lume –, dar şi facilitează accesul la cultura lor. „Când patria tinereţii tale a pierit şi tu nu ştii când ai s-o vezi din nou", spune Madian, „e bine să ai posibilitatea să urmăreşti pe YouTube filmuleţe specifice siriene, cum ar fi cele cu muzică *tarab* ."

„*Tarab* este...“ Madian își caută cele mai potrivite cuvinte, iar când le găsește, este deja pierdut în reverie: „...magic. Când ascultăm muzică *tarab*, ne simțim ca și cum am fi într-o altă viață – ca și cum am fi îmbătați de muzică.“ Zâmbește acum. „Este ceva foarte, foarte special.“ Pentru a experimenta *tarab*, îmi spune el, trebuie să asculți cu atenție un timp. „Nu vorbim aici despre un cântec ce se termină în cinci minute“, spune Madian, „vorbim despre melodii de 30 sau 40 de minute – poate chiar o oră. Este muzică ce te poartă într-o călătorie.“

Muzica ce inspiră *tarab* are adesea ca temă centrală frământările sufletești („aș spune că 80% sunt cântece de dragoste, restul sunt despre religie“), iar acestea devin foarte profunde, foarte repede. Madian îmi explică unii termeni care s-ar putea regăsi în mod obișnuit într-o piesă muzicală *tarab*, cum ar fi *tushakil asi*, sau „fie ca tu să îmi plantezi mirtul“. „Aceasta este o plantă sădită de regulă pe morminte în Siria“, îmi spune el, „așa că ideea este că tu vrei să mori înaintea celor dragi, pentru a nu trebui să trăiești fără ei.“ *Ditto tatalie e qabri*, „fie ca tu să stai pe mormântul meu“, *takafuni*, „fie ca tu să mă înfășori în giulgiu“, și *tuqbirni*, „fie ca tu să mă îngropi“. Până aici, totul foarte vesel și frumos. „Noi vorbim despre moarte destul de des când vorbim despre dragoste“, recunoaște Madian, „dar nu vorbim serios...“ El îmi spune că există în prezent o glumă foarte populară printre sirieni: „Noi spunem că Dumnezeu ne-a pedepsit poate cu această criză și cu atâția morți pentru că am tot repetat aceste cuvinte, *tuqbirni-takafuni-tushakil asi* etc.“ Umorul înflorește în cele mai lugubre contexte.



Tarab este în chintesență arab și se bazează pe instrumente care nu se întâlnesc prin alte țări, cum ar fi lăuta *oud*, cât și pe aranjamente unice precum *maqamat*, care se referă la un set de note interpretateîn tipare obișnuite cu o dezvoltare melodică distinctă. Pentru a experimenta *tarab* pe pielea mea, Madian îmi recomandă o serie de

bijuterii de pe YouTube. Mă uit la Farid al-Atrash, răposatul cântăreț egipteano-sirian cunoscut drept „Regele lăutei oud". Mai sunt Sabah Fakhri, un tenor emblematic din Alep care interacționează cu publicul său tot timpul concertului – insistând ca luminile din sală să rămână aprinse pentru ca el să poată citi mulțimea. Și mai există răposata Umm Kulthum. Indiferent ce aveți în program după ce citiți asta, anulați. Alocați o oră și ascultați-o mai bine pe Umm Kulthum. Cântăreața, elogiată în fel și chip, de la „Vedeta Orientului" la „Vocea Egiptului" și chiar ca „A patra piramidă a Egiptului", a fost slăvită de Bob Dylan, Maria Callas și Bono (dar nu lăsați asta să vă descurajeze...). Emoția ei pură i-a adus admirația întregii lumi, fiind cea mai faimoasă persoană de care eu nu am auzit niciodată. La fel ca în cazul tuturor reprezentaților *tarab*, timpul nu a reprezentat niciodată o constrângere pentru Kulthum, durata fiecărui cântec variind în funcție de nivelul de interacțiune cu publicul și de dispoziția ei din fiecare seară. Interpretarea pe scenă a unuia dintre cele mai populare cântece ale sale, „Ya Zalemni", durează între 45 și 90 de minute, Kulthum fiind capabilă să repete un singur vers iar și iar, modificând accentul de fiecare dată, până când aduce publicul în culmea euforiei – sau *tarab*. „O astfel de muzică are o incredibilă putere de a emoționa și de a schimba modul în care percepi lucrurile", spune Madian, „și da, te face și mai fericit."

Numeroase studii au arătat că muzica îți poate schimba dispoziția, eu fiind de multă vreme fanul unui instrument psihologic numit „excitare emoțională", prin care subiectul privește un film sau ascultă o muzică ce îl înflăcărează și îl încarcă cu energie. Asta te poate ajuta să abordezi lucrurile intimidante – de la o întâlnire înfricoșătoare la luarea unei decizii grele. Însă muzica mai este și nucleul culturii – esențială în multe evenimente majore ale vieții și un fundal plăcut în momente de relaxare. Muzica ne dă identitate, unește oamenii și ne ajută să depășim granițe. Un studiu publicat în *International Social Science Journal* în 2016 a arătat că, într-o lume caracterizată de migrație, muzica devine

o modalitate fundamentală pentru emigranți de a negocia și de a-și dezvolta identitatea într-un cadru nou. Pentru milioanele de refugiați din Siria, muzica nu a fost niciodată mai importantă. Există chiar și un program UNESCO în Liban al cărui scop este acela de păstrare a moștenirii muzicare a Siriei și a regiunii, oferind cursuri de teorie și istorie a muzicii arabe cât și lecții de oud.

Îi sunt incredibil de recunoscătoare lui Madian pentru că mi-a făcut cunoștință cu muzica siriană, simțindu-mă acum inspirată pentru a-mi dezvolta cunoștințele despre regiune. Dar nu pot să nu întreb dacă vreun gen muzical occidental s-ar putea califica drept generator de *tarab*. „Nu", spune el. Și apoi: „Nu, nu, nu, nu, nu". *Spune ce simți cu adevărat, Madian* ... „Dar, ce să zic, este doar părerea mea", adaugă el. „Așa că poate da." Există o dispută aprinsă în rândul muzicologilor, muzica clasică și chiar muzica de teatru fiind pe lista posibililor candidați. Câteva suflete viteze au pus chiar semnul egal între *tarab* și „jazzul improvizat", lucru pentru care îmi cer mii de scuze față de Madian și de toți sirienii din întreaga lume. Propriile-mi cunoștințe de muzică clasică sunt lamentabil de rudimentare, însă crescendoul zguduitor din *Oda bucuriei* a lui Beethoven are cu certitudine un efect asupra mea similar cu *tarab*-ul descris de Madian. Sau opera. Descrise adesea ca o experiență extracorporală, temele de bază ale majorității operelor sunt iubirea și moartea – foarte asemănătoare cu muzica *tarab*. Un studiu din 2012 publicat în revista preferată de savurat pe plajă a tuturor turiștilor, *Transplantation Proceedings*, a arătat că șoarecii care au ascultat *La Traviata* de Verdi în timpul recuperării în urma unui transplant de cord (nu întrebați...) au trăit aproape de patru ori mai mult decât șoarecii care nu și-au primit porția de operă. Așadar, *tarab* este în esență un stimulent pentru viață. Este posibil ca noi, cei din Occident, să ne putem bucura de beneficiile muzicii *tarab* cu mențiunea că ar trebui să fie ceva puțin mai consistent decât ceea ce ascultăm de regulă. Este aproape imposibil să acoperi gama vastă de agonie și

extaz necesară pentru *tarab* cu o melodie pop de numai trei minute, ascultătorul având nevoie de timp pentru a putea fi purtat într-o „călătorie".

„Desigur, nimic nu se compară cu ascultarea muzicii *tarab* interpretate live", îmi spune Madian exact când mă pregăteam să îmi iau rămas-bun. „Este un sentiment uluitor când publicul se implică total, acest element colectiv fiind cel care îmi lipseşte cel mai mult. Cu muzică interpretată live nu mai eşti singur, cel puţin pentru un timp." Cercetătorii de la Imperial College din Londra au descoperit că participarea la un concert live reduce nivelul hormonilor stresului, iar Patrick Fagan, expert în ştiinţă comportamentală şi profesor colaborator la Goldsmith's University, a descoperit că persoanele care au participat la un concert live au prezentat o ameliorare a stării de spirit cu 21%. Madian îmi povesteşte cum obişnuia să meargă tot timpul la spectacole când era acasă. „Era ceva absolut normal", spune el, „iar când trăieşti cu ceva zi de zi, poţi începe să nu îl mai apreciezi la adevărata valoare. Dar pe urmă îl pierzi. Şi te simţi ca şi cum ai pierdut şi o parte din tine."

Acesta este un sentiment pe care eu îl trăiesc zile la rând.

Sunt multe de spus despre retrăirea adevărurilor emoţionale şi imaginative ale muzicii pe cât de des posibil şi pe cât se poate de uşor – online sau în intimitatea propriilor căşti audio. Dar a beneficia la maximum de libertăţile pe care le avem şi a merge la un spectacol pentru a asculta muzică live pare deodată extrem de preţios. Se stabileşte o legătură directă când stai în faţa unei alte fiinţe umane şi o asculţi. Iar când faci asta în compania unor străini – oameni pe care poate nu îi cunoşti încă, dar cu care poţi împărtăşi un moment înălţător – ai parte de o experienţă incomparabilă. „Muzica ar trebui să te facă să simţi ceva", îmi scrie Madian în email-ul din următoarea săptămână – fie că e vorba de o mai mare afecţiune, empatie sau chiar cunoaştere de sine. Aşa că acceptă pielea de găină. Spune „da" următoarei ocazii de muzică live. Autoeducă-te în muzica ce induce starea *tarab*. Apoi, lasă timp perişorilor de pe braţe să se aşeze şi observă că lumea arată diferit după aceea.

CUM SĂ SIMȚI *TARAB*

1

Găsește muzica ce te face să simți ceva.
Să simți *cu adevărat* ceva. Apatia nu este o opțiune.
Trebuie să simțim că trăim în toate încarnările posibile,
apoi să ne amintim de latura noastră umană
și să ne pregătim pentru schimbare.

2

Ascultă muzică live, dacă poți, pentru emoție maximă.
Ia-ți cu tine prietenii sau fă-ți prieteni noi printre
oamenii cu care împărtășești experiența.

3

Plângi. Râzi. Simte. Eliberează-te.
Suntem cu toții parte din asta.

4

Înțepenit sau blocat?
Inspiră-te din sugestiile muzicale ale lui Madian.

5

Trăiește-ți viața din plin, chiar acum.

TAPEO & SOBREMESA

Tapeo, verb, din substantivul *tapas* plus sufixul *eo*, termen informal pentru descrierea situației în care te întâlnești cu niște prieteni pe stradă și decideți să mergeți împreună la un bar pentru a bea și a mânca ceva – o tradiție sfântă în Spania și definiția fericirii pentru mulți.

Sobremesa, substantiv, de la *sobre*, însemnând „peste, pe, deasupra", și *mesa*, „masă", *sobremesa* înseamnă discuții purtate „la masă". Folosit pentru a descrie intervalul de timp de după încheierea mesei, când toți au terminat de mâncat, dar conversația este încă în toi.

SPANIA

Imaginaţi-vă o seară atât de caldă încât puteţi ieşi în oraş fără jachetă (inimaginabil pentru mulţi dintre noi, ştiu. Totuşi, faceţi un efort...).Soarele a coborât dincolo de orizont însă străzile pietruite radiază o căldură plăcută, în aer plutind anticiparea unei seri plină de distracţie. Acum imaginaţi-vă că tocmai aţi dat nas în nas cu câteva dintre persoanele voastre preferate şi că porniţi împreună la plimbare, unicul scop fiind să luaţi o gustare şi să beţi ceva undeva. Poate veţi bea un pahar de vin, poate un martini, probabil că veţi comanda şi nişte *calamares* . Veţi vorbi, veţi mânca şi veţi bea, apoi veţi merge în alt bar pentru a face acelaşi lucru. Şi pe urmă în altul. Şi pe urmă în altul – până când veţi decide să puneţi capăt serii, împăcaţi cu gândul că toată lumea s-a distrat de minune. Nu-i aşa că sună tentant? Acesta este *ir de tapeo* – şi asta este fericirea spaniolă.

„*Tapeo* este totul în Spania – oriunde ai fi", îmi spune Diego, un designer grafic din Australia. „Chiar dacă locuieşti la ţară, iei autobuzul în fiecare sâmbătă seara." „Viaţa fără *tapeo* este de neconceput", confirmă prietena mea Marta din San Sebastian. „Ieşi în oraş sâmbătă seara pe la 19:30 şi vezi unde te poartă noaptea." *Ir de tapeo* („a ieşi la *tapas* ") presupune, de obicei, o băutură alcoolică într-o mână şi o gustare în cealaltă, ambele consumate în picioare, fie la bar, fie pe stradă. Spaniolii discută, mănâncă, beau, apoi merg la următorul bar şi repetă tot procesul, până când au fost bifate „cel puţin trei" localuri, şi „posibil în jur de şapte...", îmi spune Marta.

„Dacă ai între 20 şi 30 de ani, vei rămâne în oraş până pe la 11 a doua zi dimineaţa, când e momentul să comanzi nişte *churros* înmuiate în sos de ciocolată", spune Diego. Diego are puţin peste 20 de ani. „Apoi, dacă ai între 30 şi 40 de ani" – acest gând aproape îl înfioară –, „se poate să dureze până la 5 sau 7 dimineaţa – iar dacă eşti trecut de 40 de ani, poate până la 2 dimineaţa. Dar nu mai devreme!" *Şi nu te simţi ca mort a doua zi dimineaţa?* „Ba bine că nu!", îmi

spune el, dar se pare că asta este în regulă pentru că ştii că te vei simţi rău aşa că nu îţi faci planuri. Spaniolii nu au *brunch*. „La noi este ceva de genul *Ce e asta? Este duminică! De ce să te trezeşti înainte de prânz*? Nu. Pur şi simplu, *nu*. În schimb, spaniolii obosiţi de atâta *tapeo* iau micul dejun la ora 13, după care, pe la 3 după-amiază, un prânz lejer, înainte să o ia de la capăt.

„În Spania, nu există socializare fără mâncare şi băutură", spune Marta, „şi oriunde poţi mânca o porţie mică de ceva, aşa că, după câteva ore, practic ai mâncat o masă completă." În multe baruri, *tapas* sunt gratuite când comanzi ceva de băut. „Adesea, nu ai unde să te aşezi", spune Marta, „aşa că oamenii stau ca sardelele în conservă, dar pentru că se stă în picioare, totul este mult mai dinamic – te poţi amesteca printre oameni şi poţi socializa mai liber." Numeroase studii arată că e mai de preferat să stai în picioare decât să te aşezi din perspectiva sănătăţii, iar un raport al Mayo Clinic a arătat că statul în picioare şase ore pe zi reduce riscul obezităţii cu o treime. OK, dacă dai simultan pe gât o sangria, s-ar putea ca unele beneficii să fie anulate, dar trebuie să fie mai bine să bei în poziţie verticală decât prăbuşit pe un scaun, corect? *Corect?* „Nu ştiu ce să spun", se încruntă Marta, amintindu-mi că este designer şi nu doctor, „dar socializarea în aer liber, stând în picioare, are ceva ce te înviorează." Iar climatul favorabil al Spaniei te îndeamnă să îţi petreci timpul în aer liber.

Soarele străluceşte în cea mai mare parte a anului în Spania, oferindu-le celor 46,5 milioane de locuitori ai săi o nesfârşită sursă de vitamina D, iar în timpul iernii spaniole nu este nevoie să hibernezi. Nici chiar în cele mai reci luni spaniolii nu renunţă la *tapeo*, ceea ce este grozav deoarece s-a dovedit că, dacă ai contact regulat cu prietenii şi îţi petreci cât mai mult timp în aer liber, sănătatea ta mentală are numai de câştigat. Marta confirmă că aspectul

social al *tapeo* este cheia succesului său: „Simpla prezenţă în preajma oamenilor este energizantă", îmi spune ea, „este ca şi cum am trăi împreună o experienţă colectivă. Laolaltă." Diego încuviinţează: „Pur şi simplu, ieşitul pe stradă şi prezenţa oamenilor care se distrează te fac fericit – chiar dacă nu îi cunoşti pe acei oameni, zgomotul şi veselia sunt contagioase."

Spaniolilor le place să facă lucruri împreună. De asemenea, le place să îşi verbalizeze sentimentele. „Nimic nu se compară cu o seară frumoasă în oraş şi cu un suspin sănătos", spune Marta, „iar această exteriorizare ne face fericiţi." Filosoful basc din secolul XX, Miguel de Unamuno credea că tânguiala ne ajută să avem legături mai strânse cu tovarăşii noştri de viaţă, scriind în eseul său „Religia mea" următoarele: „De câte ori am simţit durere, am urlat şi am făcut-o publică", pentru „a face coardele îndurerate ale inimilor celorlalţi să cânte". Cercetările realizate la Universitatea din Melbourne au arătat, de asemenea, că tânguiala poate fi purificatoare – ceva ce Marta şi prietenii ei au ştiut instinctiv. „Nouă ne place mult să ne văităm din cauza banilor – de exemplu în legătură cu taxele, cu salariile, cu faptul că nu avem bani de ajuns până la sfârşitul lunii. Spania are punctaj mic în clasamentele despre fericire şi am avut şi multe probleme politice...", spune ea, fluturând mâna într-un gest care parcă vrea să însumeze toate relele de la Războiul Civil Spaniol şi Franco la marea criză economică mondială care a început în 2008 şi a durat aproape zece ani. „Avem mult material cu care să lucrăm", spune ea, „dar ne place cumva drama." La fel ca toate culturile latine, Spania posedă o extrovertire naturală care îi derutează pe nord-europeni sau pe asiatici. „Nouă ne place să ne povestim viaţa privată altora", spune Marta, „şi nu omitem nimic. Dramele de proporţii sunt ceva normal aici. Susţinerea pe care o primeşti de la prieteni îşi dă un sentiment de uşurare, aşa că, dacă nu spui, nu ai parte de acea alinare. Noi vrem să trăim aceste senzaţii intense şi să ne exprimăm – este aproape o sursă de mândrie", îmi spune ea, adăugând: „există viaţă atâta vreme cât există pasiune." *Am înţeles, Federico*

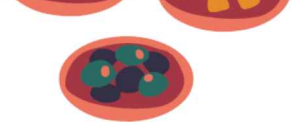
García Lorca... „Să împărtășim dramele, să bem și să mâncăm“, spune ea, „asta înseamnă fericire în Spania. Dar mai ales mâncarea...“Marta este mică și subțirică, însă mantra ei culinară a fost dintotdeauna: *Mănâncă până plesnesc pantalonii pe tine. Pe urmă deschide-te la primul nasture și continuă* .

Marta este o adevărată inspirație.

Mâncarea este fundamentală vieții frumoase în Spania, iar Marta îmi spune că fiecare regiune se mândrește cu propriile specialități. „În Galicia, ai parte de cele mai bune fructe de mare, în Valencia, de cea mai bună paella.“ În Andaluzia, oamenilor le place atât de mult să pescuiască, încât au chiar și automate pentru momeală. (Sau așa cum spune prietena mea Gen din Australia: „Dacă ai mai văzut așa ceva prin altă marte, spune-mi, te rog“.) „În Andaluzia poți, de asemenea, mânca cea mai bună *gazpacho* , iar noi, cei din Țara Bascilor, suntem foarte renumiți pentru *pintxos* “, spune Marta. O altă trăsătură distinctă a culturii basce este fenomenul *txokos* , sau societățile gastronomice, cluburi unde oamenii se adună pentru a găti și a savura mâncarea gătită de ei. „Este distractiv să discuți cu oamenii în timp ce gătești și mănânci la grămadă, alături de alte familii, grupuri de oameni sau prieteni“, spune Marta. Dar este în același timp și o acțiune de proporții. „Dacă ești gazdă, trebuie să te asiguri că există destulă mâncare pentru 100 de oameni, chiar dacă sunteți doar cinci persoane“, spune Marta. O regulă de aur foarte bună este că „nu ar trebui să poți vedea masa de atâta mâncare“. Asta poate necesita timp. „Ai putea petrece și zece ore gătind“, spune Marta, „dar după aceea poți, pur și simplu, să te relaxezi, să nu faci nimic, doar să stai la taclale.“

Spaniolii au un cuvânt care se referă exact la conversaţiile ce au loc după ce au terminat de mâncat: *sobremesa* . Adesea legat de ideea că eşti prea plin ca să te poţi mişca, *sobremesa* este acelaşi lucru cu a fi ţintuit în scaun de simpla greutate a propriei burţi. Această senzaţie cam neplăcută înseamnă că nu ai altă alternativă decât să te laşi în voia conversaţiilor destinse, lejere, generate de prea mulţi carbohidraţi, cu oameni cu care ai împărţit pâinea. Ideea unei vieţi bune fără *sobremesa* este de neconceput pentru majoritatea spaniolilor, experienţa putând dura de la 20 de minute la câteva ore. „Dacă te întâlneşti cu cineva la ora 3 după-amiază la masa de prânz, atunci ştii că nu te mai poţi întâlni cu altcineva cel puţin până la 8 seara", spune Marta. Pentru că: *sobremesa* . „Este plăcere pură", îmi spune ea. „Este un fel de a-ţi arăta aprecierea pentru toată mâncarea pe care ţi-a gătit-o cineva." În Spania, mesele pot fi evenimente la care participă mai multe generaţii, copiii fiind bineveniţi în restaurante şi la majoritatea întâlnirilor sociale. Foamea nu constituie o condiţie, iar Marta îmi povesteşte despre un alt superb cuvânt din limba spaniolă: *gula* . Acesta denumeşte dorinţa de a mânca, pur şi simplu, pentru gust – o senzaţie cu care orice gurmand declarat se poate identifica, dar care, din păcate, este slab reprezentată în dicţionare.

Fericirea în Spania înseamnă a combina socializarea cu mâncarea; că stau în picioare sau aşezaţi când mănâncă, spaniolilor nu le pasă atâta vreme cât există mâncare din belşug şi sunt într-o companie plăcută. Aşa cum spune Marta: „Spaniolilor le place viaţa – pentru că noi ştim cum să mâncăm".



CUM SĂ GUȘTI *TAPEO*

1

În orașul tău nu există cultura *tapas* ? Sugerează localului pe care îl frecventezi să își extindă oferta de preparate culinare sau treci pe la un prieten la care poți ajunge mergând pe jos.

2

Strânge o gașcă de prieteni. *Tapeo* nu este un moment pentru introspecții solitare; pune pe masă gustări, cheamă-ți prietenii, mâncați, beți și veseliți-vă.

3

Ieși în oraș. Locuiești într-o țară rece sau iernile din țara ta sunt geroase? Îmbracă mai multe straturi de haine până te trec toate nădușelile și încearcă să te convingi că te afli într-un loc cald (eu numesc asta „baie uscată").

4

Nu te lăsa doborât de primul obstacol. Dacă nu te distrezi după barul #1, rămâi încrezător: barul #6 te-ar putea aștepta cu nebănuite plăceri...

CUM SĂ AI PARTE DE *SOBREMESA*

1

Uită tot ce te-a învățat mama ta și nu te ridica de la masă după ce ai mâncat, ca să strângi farfuriile. Stai liniștit la locul tău și vezi ce se întâmplă.

2

Dacă tovarășii tăi de masă au tendința să sară de pe scaune după ce au mâncat, încurajează-i pe toți să mai mănânce și să mai bea niște vin, până când nu se vor mai putea ridica de greutatea propriilor burți. Pe urmă, să înceapă meditațiile filosofice...

Homeyness, substantiv, arată calitatea de a fi familial, intim, plăcut, ca acasă. Folosit pentru prima oară în secolul al XIX-lea pentru a denumi caracteristicile reconfortante ale sentimentului de „acasă". Utilizat pentru a descrie ceva plăcut, intim, îmbietor, adesea cu referire la spaţii interioare sau la obiecte artizanale şi presupunând în mod obişnuit ceva simplu şi nesofisticat. O întoarcere la vremuri mai simple.

SUA

Nora stă la masa cu care a crescut – cea cumpărată pentru numai 18 dolari de la o filatură acum închisă din orașul ei natal cândva înfloritor – și studiază patina dantelată creată de numeroasele mici zgârieturi rezultate în urma a sute de ani de folosire a foarfecelor și acelor. Își imaginează șirurile de femei care au lăsat acele urme – femei ca ea, încercând să facă să fie un pic mai bine pentru familiile lor. „Am trăit și eu uneori așa cum au făcut-o cândva acele croitorese", îmi spune Nora. „Mi-am îmbăiat copiii în copaia pusă în mijlocul camerei de zi când nu aveam apă caldă, aruncând apa afară, de pe prispă, după ce terminam. Am pregătit mese festive pe un blat de lucru de numai 20 de centimetri pătrați și am simțit o legătură – un fel de camaraderie – cu toate acele femei care au stat la masa asta înaintea mea, lucrând cu mâinile." Nora coase, gătește, croșetează și simte o satisfacție deosebită pictând litere decorative de lemn pentru copiii ei și pentru copiii prietenelor ei. „Mă gândesc la ele tot timpul cât pictez, la această masă, fiind pierdută într-o mică lume fericită."Uneori face pauze de pictat litere pentru a coase o păpușă sau pentru a pregăti ceva „ca să miroasă casa delicios și ca să am pe ce să ung niște unt".Nora găsește asta odihnitor. „Mintea și mâinile mele fredonează împreună și tot ce este imperfect pare perfect în regulă pentru o vreme."

Asta este *homeyness* . A nu se confunda cu *homeliness* , care înseamnă neîngrijit sau simplu și neatrăgător, sau cu *homie* , argou pentru amic/amică. *Homeyness* – sau calitatea de a fi *homey* , adică plăcut, familial – evocă imagini cu pernițe, colecții, macrameuri, mese artizanale și MULT LEMN. Practic, este ca un colaj de imagini din filmul din 1995 cu Winona Ryder, *Cum să faci o cuvertură americană* . Și este ceva foarte IUBIT în America. Steph, prietena unei prietene din Massachusetts, îmi spune că pentru ca un loc să fie *homey* , trebuie să fie confortabil și primitor.„Este mirosul supei de pui a mamei mele și a pâinii proaspăt scoase din cuptor", spune ea. „Ar trebui să fie un loc destul de ordonat ca să nu am grija unor lucruri ce trebuie făcute, dar să aibă și

destule decoraţiuni sau suficientă dezordine pentru a arăta locuit."Orice este prea modern pare glacial – şi este antonimul lui *homeyness* .

Drew, muncitor din Salt Lake City, îmi spune că *homey* este despre căldură şi intimitate. „Înseamnă să împarţi, să fii cu cineva într-o atmosferă veselă", îmi spune el. „Aşa că da, îmi place o casă frumoasă estetic, dar înseamnă mai mult să creezi momente speciale decât să ai o casă care arată drăguţ." *Homeyness* înseamnă să pui confortul înaintea stilului – ceea ce înseamnă că minimalismul scandinav funcţional poate fi un adevărat şoc pentru americani. Mama prietenului meu Jason, din Boston, a fost atât de şocată când i-a văzut pentru prima oară apartamentul scandinav complet alb din Danemarca („Jason! Arată ca o NAVĂ SPAŢIALĂ!") încât a întrebat dacă trebuia să „dea comandă verbală unui panou electronic dacă voia să se deschidă uşa băii". („Ăăă... nu...?")*Homeyness* nu înseamnă nici trai urban în ritm alert – ci, mai degrabă, o scuză pentru a mai încetini ritmul lucrurilor.Rachel, creatoare de pături americane, pasionată de tricotat şi brodat, originară din California, spune: „*Homey* înseamnă să îmbrăţişezi latura lumească a vieţii. Artizanatul are ceva ce te obligă să o iei mai încet." Este, de asemenea, un refugiu din lumea mare şi rea şi o pauză de la viaţa modernă. Sindromul struţului nu funcţionează pe termen lung – şi nici nu e de dorit. Însă, ca strategie de regrupare, de refacere a energiei şi de restabilire a nivelurilor de compasiune înainte de a ne arunca din nou în luptă, se poate spune ceva despre *homeyness* ?

Nora crede că da. După criza economică şi învestirea lui Trump ca preşedinte, Visul American este pentru mulţi grav ameninţat, iar Nora spune: „Viaţa nu a avut cursul pe care l-am planificat". Ideea unei slujbe stabile care să te ajute să îţi achiţi facturile şi să îţi cumperi o casă cu gărduţ alb, ba să-ţi mai şi rămână ceva pentru fondul de facultate al celor 2–4 copii, pare acum de domeniul fanteziei. Când Nora şi soţul ei au devenit pentru prima oară părinţi, locuiau cu chirie, dar îşi doreau să îi ofere fiului lor o copilărie ca a lor. „Voiam un loc în care să se simtă ca acasă – chiar dacă

nu era permanent", explică Nora, „așa că, după tradiția mamelor hotărâte în situații mai puțin decât ideale, m-am pus pe treabă de parcă ar fi depins propria-mi viață de asta și am început o relație serioasă cu artizanatul."

Din ce în ce mai mulți americani se implică într-o activitate practică, jumătate dintre familiile din Statele Unite participând la cel puțin o activitate artizanală, conform Association For Creative Industries (AFCI). Nostalgia este o motivație majoră, iar Rachael din Florida, o mare fană a meșteșugurilor, care își face propria pâine și propriul săpun, spune: „Îmi place că pot face ceva ce au făcut și bunica și strămoșii mei. Ne reconectăm în mod conștient cu *vremurile de demult*." Steph din Massachusetts adaugă: „Ador ideea că ceva va fi prețuit peste generații. A avea și a folosi o pătură croșetată de mână de strămătușa mea mi se pare ceva extraordinar."

Toți meșteșugarii cu care vorbesc mărturisesc că au „un alter ego inspirat de serialul *Căsuța din prerie*, iar legătura cu trecutul într-o țară *nouă* este adesea foarte prețuită". În realitate, America nu are nimic *nou*. Primii coloniști au venit din Asia în urmă cu 42 000 până la 17 000 de ani, înainte de sosirea bătrânului Cristofor Columb în 1492, care a adus cu el deliciile colonizatorilor europeni și o gamă diversă de boli care au decimat popoarele indigene. Însă, Statele Unite au sărbătorit Declarația de Independență pe 4 iulie 1776, când Cele 13 Colonii Americane s-au declarat state independente de Imperiul britanic, pentru mulți acesta fiind momentul nașterii țării. Americanii care vin în Europa remarcă mereu că totul este „vechi" -de la obiceiuri la arhitectură. În locul unei astfel de moșteniri, mulți americani dezvoltă o fascinație pentru genealogie, fiecare american pe care l-am cunoscut vreodată povestindu-mi, în detaliu, cum sunt ei „un sfert din asta..." și „o optime din asta...". Apariția serviciilor de testare a ADN-ului, cum ar fi *23andMe*, cât și de „cartografierea descendenței" via ancestry.com poate fi uluitoare pentru observatorii externi; revista *Time* a publicat chiar un articol în

care a denumit genealogia „noua pornografie" a Americii. Ca naţie de imigranţi care s-au asimilat până la un anumit nivel, există sentimentul că dacă îţi cunoşti precis trecutul, te poţi simţi mai puţin singur în drumul spre viitor.

Pătura americană poate fi chiar interpretată drept o metaforă a Americii însăşi şi a diferitelor naţionalităţi şi culturi care compun Statele „Unite". La fel cum o astfel de pătură este realizată din multiple petice, fiecare cu propria-i culoare, textură şi trecut, cusute laolaltă pentru a obţine ceva unitar, America – în cea mai frumoasă formă a ei – este o colaborare şi o combinare a elementelor ei. Astfel, pătura este un simbol al Americii moderne – şi unul ce pare preferabil analogiei demodate cu „creuzetul" sau chiar cu „bolul de salată" (deoarece, aşa cum ştim cu toţii, frunzele se veştejesc). Această cuvertură a căpătat de curând conotaţii politice. „Noi suntem mândri că suntem o ţară de imigranţi, însă vrem totodată să ştim de unde ne tragem", după cum spune o prietenă, „ne vrem istoria." *Homeyness* a fost dintotdeauna o parte importantă a acestei dorinţe, iar scenografii de la Hollywood chiar caută astfel de pături din petice, sau articole tricotate, pentru a sugera ideea de trecut şi de familie cu istorie pentru personajele lor. Vizitând diverse gospodării americane de-a lungul anilor, am avut adesea sentimentul că mulţi americani îşi aranjează „scena" la fel – folosind decoruri *homey* pentru a crea un colaj al trecutului şi a spune o poveste despre familia şi valorile lor. Iar pentru cei care au crescut într-o lume digitalizată, ispita conectării la trecut şi a atmosferei *homey* este şi mai puternică.

Cei mai mari meşteşugari din America zilelor noastre sunt mai tineri decât media de vârstă la nivelul Americii, conform AFCI, milenialii citând surse de pe reţelele de socializare drept inspiraţie (încercaţi să tastaţi *#crafting* pe dispozitivul preferat de căutare şi s-ar putea să vă molipsiţi şi voi). Dar mulţi menţionează şi chemarea pe care o simt de a face ceva cu propriile mâini. „Totul pare să devină tot mai automatizat, aşa că a face ceva tangibil, fără monitoare la care să te uiţi, îţi dă un sentiment de trăinicie",

după cum descrie acest impuls Rachael (cea cu doi de „a" în nume și care face săpun artizanal. Atenție...), milenial declarat. Există, de asemenea, și o obligație față de mediu. Tendința către reciclare creativă și meșteșuguri *homey* care refolosesc și valorifică „vechiturile" este mai eficientă decât să cumperi mereu lucruri noi. „Milenialii sunt foarte grijulii cu mediul", spune Rachael. „Noi vedem efectele acțiunilor generațiilor anterioare – Marea Barieră de Corali a intrat în noua eră a extincției în masă a vieții din oceane din cauza munților de gunoaie și de plastic ce plutesc peste tot, și nu vrem așa ceva." Pe lângă faptul că salvează planeta, *homeyness* poate economisi și bani – iar asta este important într-o epocă în care economia și prețele imobiliare sunt într-o situație atât de disperată. „Trebuie să ne asigurăm că avem un plan solid pentru pensie, pentru că nu mai există garanția siguranței sociale, a pensiilor sau a ajutorului dat de angajator", îmi spune Rachael. Iar pentru americani există ceva fundamental în a meșteri în loc să cumperi. Într-o țară căsătorită cu economia de piață liberă, unde totul pare a fi de vânzare, *homeyness* , în mod demonstrabil, nu este (sau, cel puțin, nu ar trebui să fie). „Este sentimentul de confort și de iubire."

În esență, *homeyness* nu înseamnă doar să faci o incursiune prin magazinele locale de artizanat pentru aprovizionare, după care să te ascunzi de restul lumii; înseamnă socializare și împărtășirea dragostei. Tricotatul a fost promovat drept datorie națională în timpul Primului Război Mondial, americanilor cerându-li-se să tricoteze 1,5 milioane de articole de îmbrăcăminte pentru soldați care să le țină cald și să le ofere cumva alinare, fiind departe de casă, în condiții vitrege. A devenit atât de popular, încât în 1915, Filarmonica din New York a trebuit să roage publicul să facă o pauză de la împletit, pentru că țăcănitul andrelelor deranja concertul. În 1987, un grup de străini s-a adunat la San Francisco pentru proiectul AIDS Memorial Quilt, documentând viețile celor pe care se temeau că istoria i-ar fi uitat altfel. Mulți continuă lucrul manual ca membri ai unei comunități pentru cauze nobile. Drew tricotează

căciuli şi fulare pe care le donează adăposturilor pentru oamenii străzii. „Nu e o acţiune complet altruistă", îmi spune. „Eu sunt norocos că hobby-ul meu se împacă de minune cu nevoile altora şi îmi place să am un proiect de care să mă ocup – însă iernile din Salt Lake City pot fi cumplit de geroase, aşa că mă bucur că pot ajuta şi eu puţin." Nora, Steph, Rachel şi Rachael afirmă cu toţii că bucuria pe care creaţiile lor o aduc altora este motivaţia principală şi că păstrarea pasiunii lor drept hobby, şi nu neapărat vânzarea produselor lor, este felul în care menţin ei această puritate specială, simplă.

Există tot mai mulţi bărbaţi care aderă la acest concept *homey* şi, deşi Drew este uneori singurul bărbat din „cercul de tricotat", mulţi dintre amicii lui au început şi ei să tricoteze sau să croşeteze. Este un lucru înţelept, cercetările realizate de Harvard Medical School arătând că tricotatul reduce stresul şi poate chiar scădea tensiunea. Rachael a învăţat să facă săpun de la un coleg de muncă şi mai cunoaşte un bărbat meşteşugar căruia îi place să facă aranjamente florale. Dar, menţionează ea, „majoritatea bărbaţilor pe care îi cunosc sunt pasionaţi – cel puţin la prima vedere – mai mult de activităţile *bărbăteşti* , cum ar fi construirea şi repararea lucrurilor". Soţul lui Rachael a început să înveţe noţiunile de bază ale prelucrării obiectelor din lemn. Soţul Norei a devenit „obsedat" de berea artizanală – iar studiile arată că tot mai mulţi bărbaţi sunt pasionaţi de „meşteşuguri" decât s-ar fi crezut vreodată. Cercetări ale instituţiei cu nume total ne-*homey* , AFCI, au arătat că participarea bărbaţilor la activităţi creative a fost prea puţin raportată în trecut, preferatele domnilor fiind pictura, desenul, sculptura în lemn şi decoraţiunile interioare. Nu trebuie decât să colinzi prin Brooklyn-ul de azi şi vei vedea triburi de hipsteri bărboşi pe bicicletele lor cu o singură viteză, pedalând furios spre casă ca să cioplească ceva, să termine o acuarelă sau să lucreze la gravurile lor.

Oricare ar fi *homey* -hobby-ul ales, starea de fericire are doar de câştigat. Ştiinţa arată că atunci când ne supunem unor

provocări de a face ceva diferit, stimulăm crearea de noi sinapse în creier, iar deprinderea de noi abilităţi ne poate face chiar mai fericiţi, conform cercetătorilor de la San Francisco State University. Un studiu britanic publicat în *Oxford Review of Education* a arătat că hobby-urile au un efect pozitiv asupra stării de bine şi a capacităţii de a face faţă stresului. Deprinderea de noi abilităţi are şi un impact imediat asupra stimei de sine şi ne dă sentimentul de utilitate, conform cercetărilor realizate la University of London, ajutând totodată la lărgirea cercului nostru social. Sau, aşa cum frumos spune prietena mea Becca din Texas: „Pătura americană înseamnă comunitate".

Rachael confirmă: „Este ceva extrem de social – mama mea participă la şezători în care se realizează pături americane şi unde toate acele doamne în vârstă se adună o dată pe lună şi, în timp ce croiesc peticele pentru pături sau le asamblează, se lasă copleşite de amintiri şi împărtăşesc poveşti. Ador această intimitate." Californianca Rachel (cea care face pături) subliniază: „Dacă te gândeşti la istoria Americii – femeile s-au adunat mereu în grupuri pentru a crea. Fie că a fost vorba de uniforme pentru soldaţi sau de o acţiune de protest. Aşa că, *homeyness* este acum legământul femeilor." Şi este şi o modalitate de a-ţi arăta iubirea.

Becca are amintiri nepreţuite ale dormitului sub păturile americane groase, „când mă simţeam copleşită de iubire sub toate acele petice cusute laolaltă", şi, aşa cum spune Steph, „dacă o persoană petrece zeci de ore lucrând manual pentru tine un cadou, cum ar fi o pătură, o face pentru că te iubeşte". „Îmi place să privesc în jurul meu şi să simt iubirea pe care o punem în aceste proiecte", confirmă Rachael. Pentru că a crea ceva *homey* este o manifestare fizică a iubirii. Iar *homeyness* reprezintă fericirea – sau ceva cât se poate de apropiat de fericire, în condiţiile Americii de azi. Aşa că nu mai staţi, învăţaţi un meşteşug. Faceţi spaţiul personal *homey*, şi hobby-urile „şi mai *homey*". Apoi împărtăşiţi-le cu ceilalţi. Şi vedeţi cum vă simţiţi după aceea.

CUM SĂ FIE TOTUL *HOMEY*

1

Fă ceva – biscuiţi, milieuri, pături din petice, haine tricotate sau bere artizanală; realizează pur şi simplu ceva cu mâinile tale.

2

Găseşte oameni dragi sau o comunitate de suflete vârstnice şi adunaţi-vă cât puteţi de des pentru a face cu mâinile voastre lucruri *homey* .

3

Împărtăşeşte din creaţiile tale şi dă-le mai departe drept cadou celor pe care îi iubeşti cu adevărat.

4

Preţuieşte darurile care au fost făcute pentru tine. Apreciază grija şi atenţia puse în ele şi înţelege cât de mult valorezi tu pentru acea persoană.

5

Acceptă stilul talmeş-balmeş. Lasă deoparte regulile designului scandinav pentru o nanosecundă [aviz mie însămi] şi vezi cum se simte pentru tine îmbrăţişarea sufocantă, dar drăgăstoasă, a stilului *homeyness* . Dacă funcţionează, renunţă la accentele metalice şi fă-ţi casa un paradis *homey* .

Smultronställe (pronunţat „smul-tron-stelle“), substantiv, cu sensul original de „brazdă de fragi sălbatici“ (din cuvintele suedeze *smultron*, însemnând „fragi sălbatici“, şi *ställe*, „loc“). În uz de la începutul secolului XX, *smultronställe* a devenit sinonim cu un loc bucolic retras, unde te poţi duce pentru a te izola de lume. Folosit în prezent pentru a descrie un loc liniştit în care te izolezi sau te relaxezi; spaţiul tău preferat în care poţi merge pentru a uita de probleme. Adesea undeva unde alţii nu pot ajunge uşor.

Lagom (pronunţat „laa-gom“), adverb sau adjectiv, din cuvântul suedez *lag* sau „echipă“. Conform folclorului, *laget om*, sau „în jurul echipei“, era o expresie folosită de vikingi când un corn plin cu mied era dat din mână în mână, ca să apuce să bea fiecare din el – nici prea mult, nici prea puţin. Transformat în *lagom* în limbajul modern, sensul a rămas neschimbat: „exact cât trebuie“.

SUEDIA

Imaginaţi-vă un loc în care să puteţi merge fără să ştie nimeni că sunteţi acolo – sau, dacă ştie cineva, va şti că nu trebuie să vă deranjeze. Este un loc în care puteţi merge când sunteţi stresaţi, obosiţi, copleşiţi. Este locul vostru fericit. O pădure umbroasă, poate; sau un loc liniştit dintr-un parc din apropiere; cafeneaua preferată sau chiar propria grădină din spatele casei. Este o adevărată comoară, un loc discret, subapreciat, adesea cu valoare sentimentală, care vă face, pur şi simplu, să vă simţiţi mai bine. Acesta este *smultronställe* al vostru.

„*Smultronställe* are o semnificaţie deosebită pentru suedezi", spune Hanna, originară dintr-un sat nu departe de Malmö. „Toată lumea are unul, el diferind de la persoană la persoană. Este locul meu preferat unde mă duc atunci când vreau să mă încarc de energie." Suedia este o renumită ţară „fericită"a idealurilor egalitare, care este adesea fruntaşă la nivel mondial în sondajele despre satisfacţia vieţii. Aşadar, ar putea o abordare *lagom* a vieţii, cu garanţia propriului *smultronställe* , să ajute la creşterea nivelului de fericire al suedezilor? Hanna este de părere că da.

Mulţi suedezi au făcut cunoştinţă prima oară cu ideea de *smultronställe* prin intermediul poveştii clasice pentru copii a autoarei Elsa Beskow, *Copiii pădurii* , publicată în 1910 şi ilustrată cu copilaşi cu păr mătăsos, auriu care înfig fragi sălbatici pe un fir de iarbă gros, asemănător unui fir de pai (numit *timotei* , fără a se confunda însă cu faimosul tip de şampon britanic). „Copiii pădurii" trăiesc în străfundurile pământului, printre rădăcinile unui bătrân pin şi îşi petrec zilele jucându-se cu veveriţe, culegând fructe de pădure şi adăpostindu-se sub pălăriile ciupercilor sălbatice când plouă. „Am şi acum acele imagini în minte", spune Hanna. „Imaginile cu care creşti nu se uită niciodată cu adevărat. Şi astea sunt lucruri pe care copiii suedezi le fac vara", îmi spune ea, „umpli firul de iarbă – firul acela gros de iarbă – cu fragi sălbatici, pe urmă îi mănânci. Eu fac asta acum cu

copiii mei – în amintirea unor vremuri lipsite de griji." Această viaţă rurală idealizată care te transportă înapoi în timp este atât de înrădăcinată în conştiinţa suedezilor încât Ingmar Bergman a făcut, în 1957, un film cu titlul *Smultronstället* , despre un bărbat care deschide o uşă şi găseşte totul exact aşa cum era în copilăria lui.

Smultronställe ar trebui să fie în egală măsură o călătorie nostalgică şi o evadare din lume. „Pentru mine, *smultronställe* este o mică poieniţă în mijlocul pădurii din apropiere, unde toamna ştiu că pot găsi mereu gălbiori", spune Christian, din Uppsala, care îmi mai spune şi că mulţi suedezi tânjesc după solitudine, aşa că îşi aleg *smultronställe* în locuri unde este puţin probabil să mai fie lume. „Noi ne găsim fericirea fără prea mulţi oameni prin preajmă şi nu ne deranjează singurătatea aşa de tare – ne gândim, pur şi simplu, *ce liniște minunată!* ", spune Christian. „Ne place să fim singuri", confirmă Hanna. „În general, eu cred că noi, suedezii, suntem mai discreţi şi nu ne exteriorizăm sentimentele. Poate părea chiar că nu suntem totuşi aşa de fericiţi, însă, pur şi simplu, nu ne place să ne lăudăm în gura mare cu asta." Lucrând cu suedezi şi petrecând destul de mult timp în Suedia cu afaceri sau de plăcere, am observat un grad de melancolie în caracterul naţional, care pare completamente tolerabil, dezirabil, chiar. Ca şi cum a-ţi face timp pentru a medita la propria existenţă este o parte esenţială a calităţii de om, şi nu ar trebui să ne împotrivim acestei tendinţe. În Suedia, ca şi în Norvegia, greutăţile fac plăcerile şi mai preţioase. Majoritatea suedezilor sunt satisfăcuţi cu ceea ce au – sau, mai degrabă, cu acel „exact cât trebuie".

Scriu aceste rânduri aflându-mă într-un hotel din Gotland, o insulă din largul Mării Baltice nu departe de Stockholm, care pretinde

că ar avea patru stele. Este curat, în bună stare de funcţionare, dar nu se apropie câtuşi de puţin de noţiunea de „lux“.Am în cameră un pat. La micul dejun ni se oferă pâine de secară. Şi am un duş. Dar asta este tot. Restul este minimalism funcţional de genul celui la care am ajuns să mă aştept de la o ţară care a dat lumii noţiunea de *lagom* .

„*Lagom* este modul în care văd viaţa majoritatea suedezilor“, spune Christian, care a aflat despre concept de la o vârstă fragedă. „ Printre primele mele amintiri din copilărie se numără cele în care sunt întrebat *Câtă mâncare vrei?*, şi eu răspund *Lagom* . Sau, *Ai mâncat suficient?, Am mâncat lagom* . Sau, *Îţi vin hainele astea noi?*, *Da, sunt lagom de mari* .“ *Lagom* înseamnă „suficient“„îndeajuns“„atât cât trebuie“,astfel, termenul reflectă felul în care percep suedezii viaţa. Christian se referă la Legea lui Jante – cele zece reguli de trai în stil scandinav (vezi „Danemarca“) – şi îmi spune: „Noi creştem cu convingerea că este greşit să te lauzi. Este şi mai greşit să porţi haine care să te scoată prea mult în evidenţă...“ Mă uit la puloverul cu mâneci cu volănaşe ales special ca să „epateze“ şi încerc să îmi trag părul peste cerceii supradimensionaţi. „Nouă nu ne plac lucrurile prea gălăgioase“, spune el, cu o voce atât de catifelată care mă face să o cobor şi eu pe a mea cu un decibel, „iar când ocupi prea mult spaţiu eşti privit dezaprobator de ceilalţi. Noi nu suntem...“ –se opreşte înainte să spună „ca americanii“ şi încearcă altceva: „noi nu ne ducem la oameni pe care nu îi cunoaştem ca să...“ aici mimează un salut exuberant cu ambele mâni, apoi pare stânjenit de propria reprezentaţie, de parcă tocmai mi-ar fi invadat spaţiul intim prin simpla sugerare a unui popor mai extrovertit. „Ce vreau eu să spun este că până şi danezii sunt mai extrovertiţi decât noi. Şi norvegienii! Cu schiul lor... şi cu jovialitatea...“ O spune ca şi cum ar fi un lucru rău. „În Scandinavia pare a exista un fel de scală

descendentă de la extrovertit la intravertit, Norvegia fiind la extrema extrovertirii,urmând danezii, pe urmă suedezii undeva la mijloc, pe urmă finlandezii la celălalt capăt", spune Christian. „Finlandezii sunt dincolo de *lagom* ",spune el, „ei nu vorbesc cu oamenii dacă nu trebuie. Noi glumim pe seama lor: *măcar în Suedia spunem* skål *[noroc] - finlandezii doar beau* ." Îmi plac glumele nordice lipsite de maliţiozitate. „Dar ceea ce avem cu toţii în comun este dragostea pentru natură",spune el.

Aşa cum *smultronställe* vorbeşte despre o profundă apreciere a lumii naturale şi despre sentimentul de linişte şi de refacere pe care mulţi suedezi îl găsesc acolo, limba suedeză este plină de frumoase cuvinte sugestive, folosite pentru a descrie diverse aspecte ale vieţii petrecute în aer liber. Există *gökotta* sau „cucul matinal", însemnând a te trezi destul de devreme ca să auzi primele păsări cântând, şi preferatul meu: poeticul *daggfrisk* , însemnând „proaspăt ca roua",sau genul de senzaţie pură, curată, pe care o ai când te trezeşti înviorat dimineaţa, la răsăritul soarelui. Imediat ce vremea se schimbă şi mercurul termometrelor nu mai staţionează la temperaturi cu minus, suedezii ies afară să alerge, să facă drumeţii sau schi-fond, după care merg să mănânce în aer liber, într-unul din locurile publice special amenajate pentru grătar sau pentru picnic. Ţările scandinave au toate legi similare care le permit oamenilor să se plimbe sau să campeze oriunde, atâta vreme cât dau dovadă de respect pentru mediul înconjurător,animale şi plante sălbatice şi localnici, iar Suedia nu face excepţie. Peste 80% din populaţie locuieşte la o distanţă de maximum 8 kilometri de un parc naţional, o rezervaţie naturală sau o zonă de conservare a naturii, iar studiile arată că petrecerea timpului în natură reduce stresul, susţine sănătatea mentală şi chiar scade tensiunea arterială, conform cercetărilor de la NYU Langone Medical Center din New York. Suedezii învaţă să aprecieze natura din fragedă copilărie,

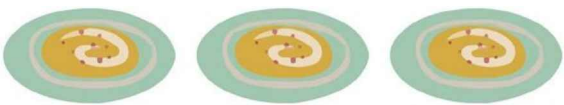
mulţi copii de cinci ani participând duminica la „şcoala naturii", copiii mai mari deprinzând abilităţi de bază de căutare a hranei şi de citire a hărţilor.

„În ceea ce priveşte mâncarea, suedezii sunt adepţii preparatelor locale, organice şi de sezon", spune Liselotte, critic gastronomic din Uppsala, adăugând: „Ne place să ne procurăm singuri hrana. Este ceva absolut normal să vezi o familie în pădure cu găletuşe de plastic, culegând fructe de pădure şi ciuperci, existând câteva preparate clasice cu astfel de ingrediente pe care majoritatea suedezilor le au în meniu, cum ar fi supă de urzici cu jumătăţi de ouă fierte şi plăcintă de afine." Conform Biroului de Statistică din Suedia, peste jumătate din populaţie are acces la case de vară sau cabane la ţară, existând o imensă dorinţă de întoarcere în natură şi de petrecere a timpului în aer liber – mai ales când vine vorba de mişcare. Suedezii aleargă pe ploaie, pe lapoviţă sau pe ploaie îngheţată, iar în timpul ultimei mele vizite, am văzut hoarde de alergători pe străzi în timpul unui viscol, înainte de micul dejun. An de an, în Skellefteå are loc Campionatul suedez de baie la copcă, unde cei foarte curajoşi înoată în apa cu o temperatură de 0,3°C cu nimic altceva pe ei decât costumul de baie şi o căciuliţă (obligatorie, de frica hipotermiei). Multe firme suedeze îşi încurajează angajaţii să aloce perioade mişcării în aer liber, iar guvernul le acordă companiilor scutire de taxe dacă promovează mişcarea. Şi apoi, iarna, când frigul, întunericul şi lipsa soarelui devin, în sfârşit, demoralizatoare, suedezii se retrag în casele lor şi se bucură de *mys*. Şi dacă *smultronställe* este o evadare asociată adesea cu natura şi aerul liber, atunci *mys* este confortul cuibăririi din nou în casă.

„*Mys* – sau starea de confort, de tihnă – înseamnă lumânări, sofale şi poveşti, mai ales", spune Christian. „Dar mai avem şi *fredagsmys* , sau *vinerile tihnite* , când mâncăm ceva mai deosebit, la lumina lumânărilor. Şi probabil singuri." *Corect... Şi cam ce anume mâncaţi?* „Păi, de obicei, cartofi prăjiţi." *Adică chipsuri? Pe post de „delicatesă"?* El încuviinţează din cap. Eu îi spun că pare destul de modest. „Este *lagom* ", mă corectează el. Gustările şi

semipreparatele sunt considerate „delicatese" deoarece, teoretic, nimeni nu trebuie să gătească și nu te alegi pe urmă cu un munte de oale și de cratițe murdare. Cum suedezii fac mișcare de le ies ochii din cap și mănâncă un curcubeu de produse culese direct din natură, din surse locale și de sezon în tot restul timpului, cartofii prăjiți de vineri sunt o variație plăcută (probabil). „Ideea este să ai parte de *mys* acasă", spune Christian, „iar casa este ceva foarte important pentru suedezi. Noi avem o vorbă: *Departe de casă este frumos, dar acasă este și mai frumos.* " Am înțeles ideea. În ciuda eforturilor lor de a petrece cât mai mult timp în aer liber, suedezii se confruntă cu 24 de ore de întuneric pe timpul iernii combinate cu temperaturi sub zero grade care îi forțează să petreacă mult timp în casă. Căminul devine un fel de paradis pentru suedezi – așa că nu e deloc de mirare că pun foarte mare preț pe design. Lăsând Ikea deoparte, estetica suedeză este foarte apreciată – de la mobilier la modă și chiar la fonturi. În 2014, cocheții suedezi au decis să își conceapă o marcă prin crearea propriului set de caractere denumit „Sweden Sans" (se putea, oare, o denumire mai *lagom* de atât?). Ministere, agenții și corporații ale guvernului suedez au dorit un set de caractere cu un aspect care să transmită fără echivoc ideea de „Suedia" – așa că au eliminat toate zorzoanele, rămânând cu un Sweden Sans foarte *lagom* .

Singurul lucru de care suedezii nu se pot sătura este cafeaua. Suedezii sunt printre cei mai mari consumatori de cafea din lume (depășiți doar de olandezi și de finlandezi... ca să vezi...), bând atât de multă licoare neagră încât au trebuit să inventeze un cuvânt – *tretår* – pentru „a doua porție" sau „a treia porție" de cafea. „Totul face parte din *fika* ", spune Hanna, „similar cu *hygge* , doar că noi nu simțim nevoia să vorbim tot timpul despre asta, așa



cum fac danezii. Noi o facem, pur și simplu." *Fika* este atunci când suedezii și-au făcut plinul de singurătate și sunt pregătiți să socializeze la o cafea sau la o prăjitură. *Fika* fără prăjitură este de neconceput (credeți-mă, am întrebat și toată lumea, de peste tot, s-a uitat la mine încruntată) și, conform Consiliului Suedez al Agriculturii și Statisticii, suedezii mănâncă echivalentul a 316 rulouri cu scorțișoară pe an (și, cu toate astea, nu-i așa că arată bine?). Un aspect important al *fika* este că nimeni nu îndrăznește să ia ultima bucată de prăjitură sau ultimul rulou cu scorțișoară. „Poți să tai în două ultima bucată și să iei doar jumătate", spune Christian, foarte serios, „după care poți tăia în două și jumătatea rămasă. Și tot așa, și tot așa, până la ultima fărâmiță." *De ce?* – nu mă pot abține să întreb. „Pentru că nu este *lagom* să iei ultima bucățică și să nu mai rămână nimic pentru ceilalți. Este ceva ce, pur și simplu, nu se face!" Prăjituri și să împarți cu ceilalți – ambele sunt atât de importante pentru suedezi încât există un întreg cod de conduită dedicat lor.

Christian îmi spune că, pentru majoritatea suedezilor, o viață bună înseamnă lucrurile mărunte – iar din acestea, exact atât cât trebuie (cu excepția cafelei, când, cu cât mai multe *tretår*, cu atât mai multă bucurie). *Lagom* este ceva la care lucrez de când m-am mutat în Scandinavia în 2013. Și cred că devin din ce în ce mai bună. Așa că am o casă *lagom*. Și o mașină *lagom*. Chiar și puloverul vechi de șase ani pe care îl port acum, deformat la coate, este încă minunat de călduros și de *lagom*. Iar dacă simt că o iau razna și că am nevoie de o pauză de odihnă, refacere și relaxare, atunci apelez de fiecare dată la *smultronställe* al meu. Și la rulourile cu scorțișoară. Și la cafea.

CUM SĂ TE DREGI ÎNTR-UN *SMULTRONSTÄLLE*

1

Găseşte-ţi brazda ta simbolică de fragi sălbatici. Pentru mine, este coama unui deal de lângă casă (singurul deal din Danemarca...) sau cotlonul cel mai ascuns din garderobă, unde am atârnat şiraguri de luminiţe şi unde mă pot ascunde după paltoanele groase de iarnă, în propria mea Narnia. Acestea sunt locurile unde mă duc dacă am avut o zi grea sau când simt nevoia să mă ascund de familia mea (şi sper ca ei să nu citească asta, dar, dacă se întâmplă, să ştiţi ca eu doar aranjez hainele cu foarte mare meticulozitate. Sau am plecat să duc gunoiul. Revin într-o secundă...).

2

Evadează. Ori de câte ori poţi. De preferat înainte să ajungi la limita rezistenţei. Aşază-te, respiră şi imaginează-ţi momente vesele în care te joci cu veveriţe, culegi fructe de pădure sau te adăposteşti de ploaie sub pălăria unei ciuperci.

CUM SĂ AI *LAGOM* ÎN VIAŢA TA

1

Te gândeşti la CAFUS? (Ce Ar Face Un Suedez?) – paharul tău chiar este pe jumătate gol sau ai în el exact cât îţi trebuie?

2

Mai ia o pauză: a munci mai mult pentru a cumpăra mai mult este o prostie. Gândeşte-te la ce ai strictă nevoie (nu la tot ce „vrei") şi rezumă-te la atât.

3

Tot nu eşti mulţumit de ceea ce ai ? Mănâncă o prăjitură, dar nu mai multe (scuze) şi nu uita să o împarţi şi cu alţii. Până la ultima firimitură.

Una dintre cele mai des întâlnite expresii în Thailanda, *mai pen rai* (pronunţat „mai-pen-rai“)este adesea tradusă prin „nu contează“„„nu face nimic“sau „nute îngrijora“Se foloseşte pentru a diminua conflictul şi a reduce tensiunea ori de câte ori se poate, dar este şi un element de bază al culturii Thai, o filosofie de viaţă şi o aluzie la importanţa acceptării.

THAILANDA

Deci, ai avut o zi proastă. Nu ai obţinut promovarea pe care o aşteptai, a trebuit să sari peste masa de prânz, la ora 4 după-amiază ţi-a fost foame de ai fi mâncat şi un cal, pe urmă ai stat blocat în trafic pe drumul spre casă. Ai o viaţă tare nasoală, nu-i aşa? Sau poate că doar e nevoie de un curs intensiv de *mai pen rai*.

„Oamenii cred de fiecare dată că *mai pen rai* înseamnă că nu ne pasă, dar nu, aici nu este vorba de indiferenţă", spune Pharinee, colegul din Bangkok al unui prieten. Mai mult decât o expresie multifuncţională de atenuare a unor situaţii sociale (deşi este şi *asta ...*), *mai pen rai* înseamnă acceptare şi o abordare foarte Thai a vieţii. „Dacă sper să obţin ceva şi nu obţin acel ceva, îmi spun *mai pen rai*, adică *Este OK, nu a fost să fie, am să fac în schimb altceva* ", spune Pharinee. „Trebuie să treci cu vederea. Aceasta este folosofia thailandeză."

Aproximativ 90% din numeroasa populaţie de 65 de milioane de locuitori a Thailandei practică budismul – o religie care promovează această trecere cu vederea – însă istoria Thailandei a oferit poporului o anumită percepţie a ideii de nepăsare. Timp de sute de ani, Thailanda a funcţionat după un sistem de patronaj prin care regii şi micii moşieri aveau grijă de pământ şi de cei care îl lucrau. Însă, în 1932, în toiul frământărilor civile, ţara (numită pe atunci Siam) s-a transformat dintr-o monarhie absolută într-o monarhie constituţională. Thailanda, ca naţiune, a trebuit să adopte o atitudine colectivă a conceptului *mai pen rai* pentru a rezista în timpul acestei instabilităţi. Regele Bhumibol Adulyadej şi-a început domnia în 1946 angajându-se să domnească „just, întru folosul şi fericirea poporului din Siam" – o promisiune pe care şi-a ţinut-o, în general vorbind, fiind venerat de toţi. Însă domnia sa a fost, de asemenea, martoră a 11 lovituri de stat de succes şi a şapte tentative nereuşite – ultima în 2014.

În 2016, când a murit, toată ţara a fost copleşită de jale timp de un an cu evenimente şi turbulenţe. Poporul thailandez a trebuit să apeleze din nou la *mai pen rai* pentru a rezista.

Fiind o ţară în general agrară, cu 40% din populaţie practicând agricultura, abordarea *mai pen rai* s-a dovedit crucială. Regele Bhumibol Adulyadej a promovat foarte activ dezvoltarea rurală în timpul domniei sale, aprobând mai bine de 4 000 de proiecte agricole, de la reîmpăduriri la ferme de vaci de lapte. El a pledat şi pentru independenţa economică, încurajând fermierii să producă îndeajuns de multe alimente pentru a-şi acoperi nevoile personale şi a le rămâne puţin şi pentru vânzare sau pentru troc. „Regele a făcut o treabă foarte bună încurajându-ne să facem agricultură, cultivarea pământului fiind o profesie foarte apreciată în Thailanda", spune Warinporn, prietena unei prietene (un fel de Chiara din Italia), care locuieşte nu departe de Bangkok. „Agricultura este un mod de viaţă respectat şi preţuit în Thailanda, dar este, în acelaşi timp, dependentă de mulţi factori pe care nu prea îi poţi influenţa." Dacă o cultură este compromisă, nu poţi face altceva decât să accepţi situaţia. *Mai pen rai*. La fel ca în cazul *wabi-sabi* din Japonia, filosofia thailandeză este că natura trebuie acceptată şi preţuită şi nu trebuie să i te împotriveşti. „Noi am crescut înţelegând că mare parte a vieţii – vremea, canicula, recoltele etc. – nu este în mâinile noastre, aşa că mai bine acceptăm lucrurile aşa cum sunt atunci când se întâmplă, apoi mergem mai departe." Adepţii stoicismului ar fi mândri.

Asta nu înseamnă că thailandezii nu încearcă să facă tot posibilul ca lucrurile să aibă un final fericit. „*Mai pen rai* nu înseamnă să nu-ţi asumi responsabilităţi", spune Pharinee – asta ar fi în antiteză cu învăţăturile budismului, ai cărui adepţi îşi asumă responsabilitatea nu doar pentru propriile

vieţi, dar şi pentru cele ale tuturor vieţuitoarelor din jurul lor. În schimb, *mai pen rai* înseamnă ceea ce putem face noi înşine, în mod real, fără a-i stânjeni pe ceilalţi. „Este, în esenţă, manifestul mental durabil", spune Warinporn. „Să fiu independentă, să am pământul meu, să-mi cultiv propriile recolte, asta înseamnă pentru mine a fi fericit." Iar *mai pen rai* este intrinsec legat de rezistenţă şi independenţă, „pentru că ultimul lucru pe care ai vrea vreodată să îl faci este să le provoci celorlalţi necazuri – asta este o parte importantă a culturii noastre şi a felului în care am fost noi crescuţi", spune ea. Există chiar şi obiceiul de a refuza ajutorul sau o ofertă, pur şi simplu, deoarece thailandezii nu vor să provoace neplăceri sau deranj unei alte persoane.

Independenţa şi acceptarea sorţii se regăsesc şi în alţi termeni frecvent întrebuinţaţi în Thailanda. Există, de exemplu, *por dee* , sau „se potriveşte". „Nu trebuie să fii bogat, dar poţi avea bani *por dee* ca să te întreţii", spune Warinporn – un fel de *langom* din Suedia. Astfel, o rochie poate fi *por dee* pe corpul tău, la fel cum poţi avea o slujbă *por dee* pentru stilul tău de viaţă. Există, de asemenea, *sabai* – a te simţi bine sau a fi sănătos –, folosit adesea repetat de două ori, cu sensul de „calmează-te"."Auzi adeseori *sabai sabai* în Thailanda", spune Pharinee, „mai ales când vrei să îi spui cuiva să nu se enerveze sau să fie mai vesel." Şi mai e şi *jai yen* , sau „inimă de gheaţă". „Este un alt mod de a spune cuiva să se calmeze", spune Warinporn. „Soţul meu îmi spune asta frecvent." Şi se pare că pe ea nu o deranjează. *Mai pen rai*...

„A fi calm, fără să-ţi pierzi controlul şi acceptând ceea ce nu pot schimba îi degrevează pe thailandezi de multe neplăceri mici şi supărări neînsemnate care năpăstuiesc viaţa modernă", spune Warinporn. „Noi trecem peste ele zâmbind." Thailanda este cunoscută drept „Tărâmul zâmbetelor" în limbajul broşurilor turistice, zâmbetul fiind considerat o formă de artă, astfel că există chiar şi diferite genuri de zâmbet în Thailanda. Câteva dintre preferatele mele sunt:

Yim cheun chom – zâmbetul de „te admir"

Yim thak thaan – zâmbetul de „nu sunt de acord, dar continuă-ţi, totuşi, ideea trăsnită..."

Yim sao – zâmbetul trist

Yim mai awk – zâmbetul de „încerc să zâmbesc dar nu prea reuşesc, iar ochii mei te urăsc în clipa asta"

„Noi nu zâmbim mereu pentru că suntem fericiţi", spune Warinporn. „Nu suntem naivi şi nu suntem mereu fericiţi. Zâmbim doar *pe dinafară* ." *Au*. „Thailandezii sunt foarte buni în industria serviciilor", îmi spune ea. „Ei ştiu cum să servească şi ştiu că trebuie să zâmbească pentru a câştiga bani – şi funcţionează." Dar şi zâmbetul fals poate fi benefic fericirii, căci şi dacă ne păcălim creierul să creadă că suntem fericiţi, el produce hormonii stării de bine, inclusiv dopamină şi serotonină. Cercetătorii de la Universitatea din Kansas au descoperit că un zâmbet forţat reduce stresul, scade ritmul cardiac şi ajută corpul şi mintea să se refacă mai rapid după o muncă suprasolicitantă. Aşa că zâmbetul ne menţine şi *jai yen*. „În Thailanda, oamenii nu sunt foarte agresivi sau insistenţi – asta nu face parte din cultura noastră", spune Warinporn. „Aşa că preferăm mai degrabă să zâmbim decât să ne luăm la harţă cu cineva. Nu ne plac confruntările, nu ne place să deranjăm prea mult – nici pe noi înşine, nici pe ceilalţi."

Răposatul rege Bhumibol Adulyadej, un bărbat căruia nu îi plăceau extremele, a susţinut toate formele de religie practicate în regat, recunoscând şi sprijinind importanţa diversităţii. El a fost adeptul „drumului de mijloc" drept cale către fericire şi şi-a învăţat poporul că „atâta vreme cât nu depui prea mult efort suplimentar şi nu treci dincolo de propriile puteri, vei fi satisfăcut", îmi spune Pharinee, după care mă lămureşte: „Adică nu că nu poţi dori să faci o treabă bună, ci doar că ar trebui să vrei să faci ceea ce poţi gestiona cel mai bine". În loc să te lupţi mereu pentru mai mult, *mai pen rai* înseamnă că felul în care îţi trăieşti viaţa acum este bun pentru tine – nu ar trebui să îţi faci griji sau să îţi doreşti cu mult mai mult. O abordare simplă, eminamente raţională, care i-a ajutat pe thailandezi să fie mai fericiţi. Ideea nu este să aduni bogăţii sau să devii fericit precum un star de cinema cu un rictus permanent întreţinut doar de ketamină, ci să ai cât trebuie, să fii cât trebuie (din nou, vezi „*lagom* ") şi să accepţi când lucrurile nu merg cum trebuie – thailandezii sunt foarte antrenaţi în acest sens. În 2018, Thailanda a fost declarată pentru al patrulea an consecutiv ţara cel mai puţin săracă din 66 de economii, conform „Misery Index" realizat de Bloomberg. O distincţie *jai yen* corespunzător bagatelizată.

Thailandezii nu ştiu ce îi aşteaptă în viitor. După moartea regelui Bhumibol Adulyadej, mulţi simt acum că problemele ţării au luat amploare, cu instabilitate politică, poluare şi probleme de trafic la cel mai înalt grad. „Regele a fost foarte priceput şi la menţinerea unităţii poporului", spune Warinporn, „şi ne lipseşte asta. Dar cred că mentalitatea thailandeză va rezista. Vom avea mereu *mai pen rai*."

Cum spune ea.

CUM SĂ AI O ABORDARE *MAI PEN RAI* A VIEȚII

1

Pune lucrurile în context. Deci, a picat netul? Vei supraviețui. *Mai pen rai*. Traficul este cumplit? Până la urmă, tot ajungi la destinație. Sau nu. *Mai pen rai*. Zborul tău are întâziere? Oprește-te și gândește-te ce uimitor este că oamenii pot fi urcați într-un tub metalic care zboară în înaltul cerului ca o pasăre. *Mai pen rai*.

2

Privește-ți roadele – fie că e vorba de agricultură, expediții sau proiecte: fă tot ce poți și pe urmă acceptă că mai mult de atât nu poți face. *Mai pen rai*.

3

Simți frustrare? Încearcă să respiri adânc de trei ori, așa cum obișnuia mama să te îndemne, și scoate-ți la iveală nepăsarea.

4

Zâmbește – când îndrepți colțurile gurii în sus, ești mai fericit și mai sănătos, chiar dacă te prefaci.

5

Fii mai grijuliu: poți munci 70 de ore pe săptămână arzând lumânarea la ambele capete odată? Fără ulcer stomacal? Probabil că nu. Găsește calea de mijloc și nu te abate de la ea.

KEYIF

Keyif, substantiv de origine arabă, însemnând „dispoziţie, satisfacţie, ameţire". Variante ale lui *keyif* se regăsesc în limbile rusă, kurdă, ebraică, urdu şi hindi, însă termenul a devenit o adevărată instituţie în Turcia. Ajuns să aibă în prezent sensul de stare plăcută de relaxare, preocuparea pentru plăcerea lenevirii este amuzamentul naţional şi definiţia fericirii pentru mulţi turci.

TURCIA

Jocul de table este etalat în faţa ta, pregătit pentru o partidă care a început în urmă cu mai multe ore, dar nimeni nu se grăbeşte să o încheie curând. Soarele apune după încă o zi toridă şi umedă, aerul răcorindu-se, în sfârşit. Eşti cu prietenii tăi, în faţa unui bar, cu privirile pierdute înspre Bosforul sclipitor – aparent trândăveşti, dar, de fapt, savurezi obiceiul tipic turcesc *keyif*. Melis, o colegă originară din Istanbul, îmi zugrăveşte o imagine vie a ţării ei natale în timpul unei zile neobişnuit de toride, pe un acoperiş din centrul Londrei. Suntem lipicioase şi ne este teribil de cald, dar nu există răgaz, nici vreo adiere, şi suntem amândouă prinse într-o după-amiază plină de întâlniri, fără speranţa vreunei pauze foarte curând. Deodată, ne dorim amândouă să putem fi teleportate de pe malurile Tamisei pe cele ale strâmtorilor Turciei.

Keyif este o parte integrantă a vieţii cotidiene din Turcia, Istanbul fiind capitala sa culturală incontestabilă. Melis face o descriere a modului în care compatrioţii ei îşi petrec timpul liber ca fiind „o pasiune discretă pentru langoare", deoarece *keyif* înseamnă să iei totul uşor. „Relaxarea este foarte importantă pentru turci", confirmă Olivia, şi ea din Istanbul, iar pentru a avea cu adevărat parte de *keyif* trebuie să nu iei lucrurile prea în serios. „Cu *keyif* nu trebuie să te complici", spune ea. „Trebuie să preţuieşti plăcerile simple ale vieţii – cum ar fi înotul, plimbările pe plajă sau plăcerea de a admira apusul. Toată lumea face asta – nu este o chestie specifică unei anumite clase şi nu este discriminatorie – *keyif* este pentru toată lumea." Este, de asemenea, un leac pentru vremuri grele. „Poate că nu eşti fericit în viaţă la modul general", spune Olivia, „însă, cu *keyif* poţi decide că aici şi în acest moment te vei bucura. Şi noi avem nevoie de aşa ceva acum."

Turcia se situează sub medie ca venit, bogăţie, sănătate, educaţie şi câştiguri, conform datelor OCDE – doar 51% din populaţia cu vârsta între 15 şi 64 de ani având o slujbă plătită. Turcia se întinde pe continentele Europa şi

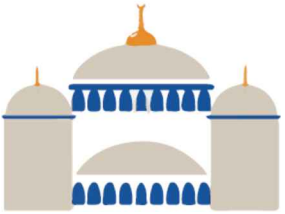
Asia şi îi are ca vecini pe Grecia, Bulgaria, Georgia, Armenia, Azerbaidjan, Iran, Irak şi Siria. Populaţia de 80 de milioane de locuitori a îndurat decenii de război civil şi o tentativă de lovitură de stat în 2016. „Situaţia de aici a fost tot timpul incertă – a fluctuat mereu, iar lucrurile se pot literalmente schimba de la o lună la alta", spune Olivia despre ţara ei natală. „Noi nu ne propunem, de obicei, să facem lucruri în viitor deoarece nu ştim ce se va întâmpla în două săptămâni, aşa că luăm fiecare zi aşa cum vine." *Bakarız, inşallah* – sau „Om vedea, cum o vrea Dumnezeu" – este o expresie auzită adesea când se fac planuri. Aşa că atunci când cineva zice „Mi-ar plăcea să vii pe la mine la o cafea cât de curând", tu ai putea răspunde *„Bakarız, inşallah!"* „Dar un lucru pe care îl au turcii în toată această incertitudine este ideea de *keyif*", spune Olivia, „şi *keyif* ne ţine uniţi." Este ca şi cum ai spune că singurul parametru în care turcii excelează în sondajele despre fericire este „participarea civică", 86% dintre turci afirmând că ştiu pe cineva pe care ar putea conta la nevoie, conform OCDE. Deşi mulţi turci nu pot „repara" ce se petrece în jurul lor, ei se pot mereu baza pe prieteni, familie şi *keyif*.

Termenul este atât de universal în cultura turcă, încât poate fi asociat cu o diversitate de „activităţi" – sau, aşa cum este adesea cazul, „nonactivităţi" – când *keyif* devine *keyfi*. Astfel, privitul la televizor poate fi descris drept *televizyon keyfi* atâta vreme cât stai tolănit pe canapea îmbrăcat în ceva comod şi te simţi prezent şi eliberat de stres în mod conştient. Poţi adăuga *keyif* sau *keyfi* la finalul oricărui lucru pe care vrei să îl faci, cum ar fi *kitap okuma keyfi* sau „a citi o carte *keyif*", *bira keyfi* sau „bere *keyif*" şi chiar *Pazar keyfi*, „duminică *keyif*".

„Deoarece *keyif* înseamnă să faci activităţi într-o manieră relaxată, îl poţi folosi pentru aproape orice situaţie", explică Melis. Există *gezme keyfi* sau „a te plimba *keyif*", adică să stabileşti o întâlnire cu cineva şi pe urmă să vă plimbaţi discutând, fără o ţintă anume

(„Recomand cu căldură!“, spune Melis). Apoi mai este *meyhane keyfi* – să bei rakı şi să iei o gustare la restaurant. Rakı (fără punct pe i) se obţine prin dubla distilare a tescovinei (resturi – ciorchini, pieliţe, sâmburi – de la obţinerea mustului în teascuri) şi apoi aromatizarea lui cu anason. Băutura naţională a Turciei se serveşte alături de apă, pe care o torni peste rakı, până când acesta capătă un aspect alb, lăptos. „Noi îl numim *lapte de leu*“, îmi spune Melis, probabil deoarece pare ceva inocent, fiind însă, după cum îmi spune ghidul meu, „foarte, foarte tare“. Să iei câte o gură de lapte de leu şi să ciuguleşti câte puţin din mâncare este o „activitate“ ce poate dura multe ore, cu prietenii sau familia în jurul mesei, discutând şi mâncând fără să îţi pese cât e ora. „Nu este ca în Londra, unde ţi se cere să eliberezi masa în două ore“, spune Melis. „În Turcia, putem începe pe la 8 dimineaţa şi să o ţinem aşa până la unu sau două a doua zi dimineaţa.“ Un alt termen important pentru turci este *çakırkeyif* , însemnând „cherchelit *keyif*“, îmi spune Olivia. „Asta înseamnă că nu eşti beat, dar nici nu eşti total treaz, dar eşti un pic ameţit de băutură.“ Çakırkeyif = #weekendgoals.

Mai există şi *mangal keyfi* – a face grătar, adică să creezi un fel de restaurant artizanal pe malul Bosforului sau în orice fel de loc verde în aer liber şi să frigi pe grătar legume, carne de pui, peşte sau cotlete de miel. Veţi vedea grupuri numeroase de oameni cu cleşti de grătar, muzica preferată, lădiţe frigorifice pline cu alimente şi un termos uriaş cu ceai. Ceaiul este important în cultura turcă, aşa că bineînţeles că există şi *çay keyfi* sau „ceai *keyif*“ – adică a merge pe la prieteni sau vecini la ceai cu prăjituri şi o porţie bună de bârfă. Ceaiul turcesc este preparat din frunze vrac (fără ceai la plic,



vă rog) şi servit fără lapte, în mici păhărele de ceai cu formă bombată. Şi cafeaua este băută la greu, şi vei găsi chiar persoane ce ştiu să-ţi ghicească în zaţ *fal*, adică „norocul". „Îţi bei cafeaua foarte tare, densă, mâloasă, după care răstorni ceşcuţa cu gura în jos pe farfurioară şi aştepţi ca zaţul să se aşeze pentru a ţi se prezice viitorul", îmi explică Melis. Asta le place şi celor mai tineri – mai ales femeilor şi mai ales de amuzament – însă cei dedicaţi se duc la oraş, la femei mai vârstnice care trăiesc din citirea viitorului în cafea. „Pot fi surprinzator de exacte", mă asigură Melis când eu încerc să îmi ascund scepticismul. „Vorbesc serios! Eu nu cred în asta şi tot mi se pare ciudat cât de adevărate sunt unele predicţii." Promit să încerc, dar cu condiţia să mă pot bucura de nişte *çakırkeyif* după aceea.

Dacă tot mai rămâne nişte energie după toată această relaxare, nimic nu le place turcilor mai mult decât să se lase în voia unui *Boğaz keyfi*, cu o plimbare pe malul Bosforului. Aceasta este o regiune atât de emblematică a culturii turce încât i s-au închinat cântece şi poeme şi orice film turcesc are cel puţin o scenă înfăţişând o plimbare pe malul Bosforului. Când priveşti în largul mării şi admiri uluit sclipirile Borforului, poţi spune că ai parte de cel mai spectaculos *keyif* posibil, Istanbul *keyfi*. „Locuitorii Istanbulului se pot relaxa ca nimeni altcineva", spune Melis, deşi admite că s-ar putea să fie subiectivă: „noi chiar ne pricepem la *keyif*."

Keyif este atât de sacru, încât există nenumărate expresii asociate cu preocuparea ca plăcerea şi bucuria cuiva să nu fie cumva periclitate, ca de

exemplu *Keyifin yerinde mi?* („Te simţi bine?"). Există, de asemenea, expresia *Keyifini çıkar!* – folosită în mod obişnuit cu sensul de „Bucură-te!" Iar complimentul suprem utilizat pentru a descrie „o persoană care pune mai presus de orice plăcerea": *keyfine düşkün bir insan* . Dar acest nivel de *keyif* nu este ceva ce putem urmări în mod activ. „Dacă te străduieşti prea tare, asta pur şi simplu nu este *keyif*", îmi spune Olivia, în timp ce eu mă străduiesc să nu par abătută. „În clipa în care începi să depui foarte mult efort pentru ceva, acel ceva nu mai este *keyif*", spune ea. Deci, dacă o gazdă ia prea în serios decorarea sau mâncarea sau orice face/nu face, s-a zis cu *keyif*. „Asta deoarece *keyif* nu are legătură cu felul în care arată lucrurile", spune Olivia. „Are legătură cu confortul şi pacea. Trebuie, pur şi simplu, să... fii calm."

Calmul este foarte apreciat în Turcia, iar atitudinea de genul „las-o mai moale" este la mare preţuire. „Prin urmare, dacă cineva are ceva de făcut, noi îi spunem *kolay gelsin* , adică *fie-ţi munca uşoară* ", explică Melis. „Spunem asta tot timpul – i-o poţi spune cuiva la birou, dimineaţa, sau poţi trece pe lângă nişte muncitori de pe un şantier şi să le adresezi această urare." Turcii spun *kolay gelsin* chiar şi persoanelor de la sala de sport (ei, aşa mi-ar plăcea şi mie să trag de fiare...). Pentru turci, a-ţi relaxa trupul şi mintea în stil *keyif* este o formă de artă – nu ceva ce poate fi luat în zeflemea şi niciodată ceva care să fie făcut pe grabă.

„Poate că e din cauza căldurii sau poate că motivul sunt toate provocările cărora a trebuit să le facem faţă de-a lungul istoriei, însă *keyif* este cu adevărat preţuit în Turcia", spune Melis. Şi îmi mai spune că esenţa Turciei este ceva ce cu greu poate fi exportat în restul lumii. „Dar eu continui să încerc", mai adaugă ea. Iar acum, puteţi şi voi.

CUM SĂ AI PARTE DE *KEYIF*

1

Oprește-te din toată agitația și fă o pauză.
Poate că nu ai Bosforul la o aruncătură de băț, dar pun pariu
că un iaz tot ai prin apropiere. Sau un lac. Sau un râu.

2

Mănâncă mai tihnit. Vezi cât de mult te poți întinde cu masa.
Joacă table. (O faci deja? Bravo ție. Puncte *keyif* bonus!)

3

Privește mai des în zare sau cât poți tu de departe
și vezi cum te simți după aceea. Și nu uita să r.e.s.p.i.r.i.

4

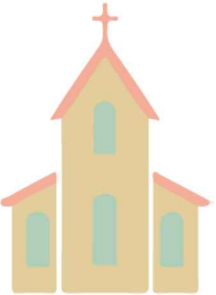
Bucură-te de leneveală, fără mustrări de conștiință.
Kolay gelsin!

Hwyl (pronunţat „h-oil“), substantiv, un puternic, tulburător sentiment de emoţie, entuziasm şi fervoare – parte a caracterului naţional. Provenit din termenul galez pentru cârmirea unei nave în plin vânt (*hwylio* înseamnă *a naviga*), *hwyl* a ajuns să însemne a imprima vigoare unui lucru sau a face acel ceva cu entuziasm. Folosit şi cu înţelesul de „distracţie“, „rămas-bun“, „noroc“ sau „toatecele bune“ (*pob hwyl!*).

ȚARA GALILOR

Un băiat foarte drăguţ din Porthcawl se însoară cu amica mea, Susie. Eu stau în strană, ascultându-le jurămintele, lăcrimând deja (procedura standard...), pe urmă se aude cântând corul bărbătesc. Şi, deodată, încep să plâng în hohote şi îmi curge nasul, mişcată peste poate şi destul de convinsă că sunt la un pas de un atac de cord, atât de copleşită mă simt. Nu sunt singura: prietena noastră Becky este varză şi chiar şi jumătatea mea se preface că „i-a intrat ceva în ochi". Aveţi de gând să vizitaţi Ţara Galilor în curând? Puneţi multe batiste în bagaj.

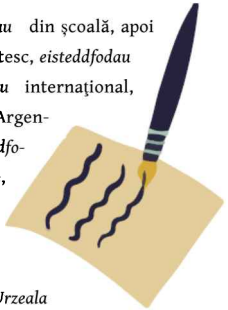
„Noi trăim *hwyl* oriunde – în tribune la un meci de rugby, în timpul cântărilor din taverne, când îi ascultăm pe preoţii din amvon şi, desigur, când un cor bărbătesc interpretează un cântec", îmi spune prietenul meu Ben, din Blaenafon, explicându-mi că această piatră de temelie a culturii galeze este pozitiv îmbibată cu *hwyl*. Muzica este elementul central, chiar şi instrumentele neînsufleţite putând avea *hwyl* – mai ales cele de alamă precum trombonul. „Nouă ne plac lucrurile de proporţii", îmi spune Ben. „Eu cred că galezii tind să fie mai deschişi la emoţii de proporţii decât vecinii anglo-saxoni – şi ne place să vorbim despre ceea ce simţim." Dacă un galez sau o galeză are o zi superbă, toată lumea află asta – şi viceversa. „Noi nu ne *înăbuşim* sentimentele", spune Ben. „Ne plac extremele – putem fi ori foarte fericiţi ori foarte trişti." Ben vorbeşte cu o cadenţă vioaie, melodică, ce se potriveşte cu patosul lui, şi, pentru că Ben este prietenul meu de 20 de ani,



îl provoc să vorbească despre asta. „Explicaţia este că Ţara Galilor este plină de suişuri şi coborâşuri", este replica lui. „Eu sunt doar produsul mediului în care m-am dezvoltat..." Ben este un actor de succes şi maestru al dialectelor, aşa că ştie care este sursa graiului său. Îmi explică faptul că intonaţia tinde să se coordoneze cu peisajul în modul cel mai fericit şi eficient pentru a face din voce un transmiţător. „În Fenland, de exemplu, terenul este foarte plat, aşa că vocalele pot fi şi ele la fel", spune el, „însă în văile galeze avem exact opusul." Aşa cum peisajul şi inflexiunile sunt pline de piscuri şi de văi adânci, şi *hwyl* este un teren propice pentru înălţimi semeţe şi adâncuri dramatice.

„*Hwyl* nu este ceva comod, călduţ, confortabil; este ceva exuberant, melancolic", spune Diane, profesoara galeză a prietenului meu Hywel din Welshpool (care este de fapt cea mai galeză creatură în viaţă...). „Iar caracterul galez are în el destul foc şi pucioasă", mă avertizează ea. Poetul cel mai renumit al galezilor, Dylan Thomas, şi-a dezvoltat propriul stil bombastic după ce a fost inspirat de soţul mătuşii sale Dosie, reverendul David Rees. Predicile lui erau atât de încărcate de patos, încât Dylan a început să mediteze la puterea predicii şi la *hwyl*, o trăsătură exclusiv galeză, pe care le-a îmbrăţişat şi le-a folosit cu precădere în „Piersicile". În prezent, *hwyl* este complet laic şi fără conotaţii spirituale, dar păstrează încă urme ale stilului bombastic al vechilor preoţi şi ale tendinţei spre teatral. „Un galez de orice vârstă va deschide ziarul direct la pagina cu anunţuri mortuare şi va spune: *Cine a murit?*", îmi spune Diane. „Face parte din spiritul galez – tensiunea aceea melancolică ne face, de altfel, plăcere", explică ea. „Ne place drama."

Galezii pun pe primul loc artele, existând în toată ţara festivaluri de poezie, literatură şi spectacole numite *eisteddfodau,* care datează încă



din secolul al XII-lea. Orice copil ştie de *eisteddfodau* din şcoală, apoi există *eisteddfodau* pentru tineret, *eisteddfodau* sătesc, *eisteddfodau* regional, *eisteddfodau* naţional – chiar şi *eisteddfodau* internaţional, cu avanposturi ale instituţiei galeze înfiinţate în Argentina şi Patagonia în secolul al XIX-lea. „La *eisteddfodau*, poţi vedea *hwyl* în plină forţă", îmi spune Diane, explicându-mi că sunt foarte prestigioase la nivel naţional, oamenii concurând pentru a câştiga „un tron şi o coroană cioplite în lemn. Sunt pe punctul să spun că e ceva ce seamănă foarte mult cu *Urzeala tronurilor*, când Diane îmi spune că „galezii preţuiesc cu adevărat intelectualismul", iar eu renunţ să mai fac vreo remarcă. Galezii sunt atât de al naibii de cerebrali, că până nu demult o pagină a unuia din ziarele săptămânale a fost dedicată tehnicii şi construcţiei poeziei. N-ai să vezi aşa ceva în restul Regatului Unit.

Educaţia a fost dintotdeauna o prioritate pentru galezi, având o valoare intrinsecă, însă educaţia a fost, de asemenea, percepută drept o modalitate de a-i scuti pe copii de munca istovitoare la mină. În urma Revoluţiei industriale, cărbunele a înlocuit lemnul ca resursă de bază, mineritul devenind cel mai mare angajator unic din Ţara Galilor. O profesie periculoasă, date fiind toate acele prăbuşiri de galerii şi accidente, minerii fiind deopotrivă expuşi riscului de dezvoltare a bolilor respiratorii şi a problemelor musculare din cauza muncii în galeriile înguste. Apoi, petrolul a reprezentat începutul sfârşitului mineritului în Ţara Galilor, urmarea fiind închiderea minelor – în ciuda faimoasei greve a minerilor din 1984, înăbuşită fără milă de Margaret Thatcher.

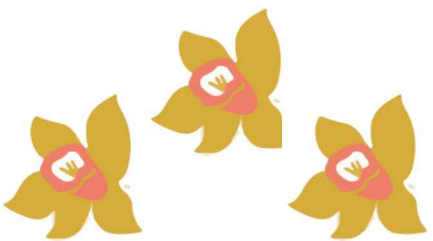
„Există un respect enorm pentru munca depusă de mineri şi pentru tradiţiile lor", spune Diane, „iar când minele s-au închis, multe dintre comunităţile foarte unite şi întregi structuri sociale au dispărut simultan,

o adevărată tragedie. Dar munca în sine a fost grea și periculoasă, așa că minerii au vrut dintotdeauna să își educe copiii pentru ca ei să poată avea o viață mai bună." Grație acestor adversități și sentimentului galezilor că sunt o națiune mică pe lângă un vecin ex-imperial mult mai mare, mult mai puternic, au existat mereu un straşnic spirit comunitar și o solidaritate în rândul galezilor. Există o tradiție a sindicatelor, a votanților laburişti pe viață și a proiectelor progresiste precum asistența medicală universală, care s-au metamorfozat, în cele din urmă, în NHS – National Health Service – sub conducerea galezului Aneurin Bevan. „Noi suntem și foarte nonconformiști și al naibii de încăpățânați", adaugă Hywel. Îi iubesc pe galezi de mor.

Peste toată această eternitate trăită cu ambiție și cu dârzenie, galezii au depus un efort concertat în ultimii ani pentru a-și păstra tradițiile. Din 1992, este obligatorie predarea galezei în școli și nu vei întâlni niciodată pe cineva din Țara Galilor care să nu fie extrem de mândru de stindardul lui cu dragon roșu. „Casa noastră – patria noastră – are ceva anume, de o importanță covârșitoare pentru poporul galez", spune Diane. Ea mi-a împărtășit și alte nestemate lingvistice din galeză pentru a-și susține afirmația patriotică. Există cuvântul *cynefin* , substantiv ce înseamnă relația pe care o are cineva cu locul natal, locul unde se simte cel mai acasă, sau locul unde simte cineva că ar trebui să trăiască. Apoi, mai există superbul *milltir sgwâr* sau „milă pătrată" –o expresie folosită pentru a defini peticul de pământ ori locul care îți trezește cele mai profunde sentimente. „În Țara Galilor, este

foarte important de unde te tragi", spune Ben, care îmi povesteşte că strămoşii lui au trăit pe acelaşi lot de 10 kilometri pătraţi din sudul Ţării Galilor încă din anii 1700 („nu ne-a plăcut să călătorim prea departe").

Familia lui Ben a fost mai înrădăcinată decât majoritatea, însă impulsul de a rămâne pe pământurile natale este unul caracteristic galezilor. „Noi avem ceva numit *hiraeth* ", îmi spune Diane, „un sentiment asemănător dorului de casă, o dragoste profundă şi o nostalgie pentru ţara noastră – sau chiar o imagine mitică a ţării noastre." Îmi imaginez dragoni (pentru că: „Ţara Galilor"), însă Diane continuă prin a descrie o pasiune pentru ţară atât de mare că nu încape în suflet, şi pe care eu n-o prea înţeleg, biată englezoaică *jolly* cum sunt. „Este *hwyl*", îmi spune ea, indicând cu precizie mişcătorul *hiraeth* şi repetând: „Nu este un sentiment dulce, simplu, plăcut; este o ardoare colosală sau o poftă de viaţă, pur şi simplu, foarte... galeză!" Sau, aşa cum spune prietenul meu Ben: „noi facem totul cu râvnă". Întru totul de acord.



CUM SĂ TRĂIEȘTI *HWYL*

1

Navighează prin viață cu toate pânzele întinse și acceptă-i suișurile și coborâșurile (așa e și natura).

2

Cântă ori de câte ori se poate, având mereu o batistă la îndemână.

3

Prețuiește educația și intelectualismul – pentru că sunt folositoare tuturor, indiferent de vârstă sau de mediul social. Iar dacă *hwyl* înseamnă să îți trăiești viața cu râvnă, ar trebui să vrem mereu să știm mai multe despre lume.

4

Păstrează-ți în suflet casa și oamenii din ea. Și să nu uiți că este perfect în regulă să îți fie foarte, foarte dor de ea când ești departe. *Hiraeth* face parte din călătoria noastră.

MULŢUMIRI

Aş dori să le mulţumesc lui Anna Power, Kate Hewson şi Lisa Highton pentru că au făcut posibilă această carte şi lui Naomi Wilkinson pentru că a făcut din carte o bijuterie. Mulţumesc tuturor celor care au contribuit cu poveştile şi experienţele lor, cât şi minunat de coerenţilor şi intuitivilor Ali Budjanovcanin, Ian Busch, James Mendes, Kath Poulsen, Tony Haile, Tara Wike, Chris Chinaloy, Rachel Taylor, Frank Skilbeck, Jack Burnford, Nic Ross, Rita Ward, Fenella Charity şi Katie Freeman.

DESPRE AUTOARE

Helen Russell este jurnalist şi autorul bestseller-urilor *The Year of Living Danishly*, *Leap Year* şi *Gone Viking*.

Fost editor la MarieClaire.co.uk, ea locuieşte acum în Danemarca şi este corespondent pentru *The Guardian*, scriind în acelaşi timp articole pentru *The Times*, *The Observer*, *Grazia*, *Stylist* şi *The Independent*. A scris, de asemenea, pentru *The Wall Street Journal* şi a susţinut mult timp o rubrică despre Danemarca în *The Telegraph*.

Alte titluri de Helen Russell

The Year of Living Danishly

Leap Year

Gone Viking